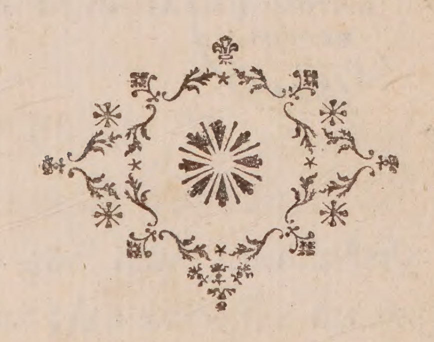


By Armand Pierre Jacquin

# DE
# *LA SANTÉ.*
## OUVRAGE
UTILE A TOUT LE MONDE.

# DE
# LA SANTÉ.
## OUVRAGE
### UTILE A TOUT LE MONDE.

*Si tibi deficiant Medici, Medici tibi fiant*
*Hæc tria, mens hilaris, requies moderata, diæta.*
Schol. Salert.



A PARIS,

Chez DURAND, Libraire, rue du Foin, la première porte cochère à droite, en entrant par la rue S. Jacques.

M. DCC. LXII.

*Avec Approbation & Privilège du Roi.*


WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY



# A MADAME G***. DE M****.

MADAME,

*LES amis se contentent ordinairement de souhaiter la santé à ceux qui leur sont chers : je fais plus ; je vous offre les moyens de la conserver. Puissent mes observations contribuer à répandre la douceur sur des jours si précieux, & qui ne m'ont que trop souvent alarmé ! Vivez long-temps, MADAME, pour la gloire*

*de votre ſexe & le bonheur de vos amis. L'hommage que je vous rends aujourd'hui n'eſt que la foible expreſſion de mon inviolable attachement, & le juſte tribut de ma reconnoiſſance : depuis que vous m'avez honoré de votre amitié, c'eſt dans votre aimable ſociété que j'ai pris le goût du vrai, du beau & de l'utile; &, en vous conſacrant le fruit de mes veilles, je ne fais que m'acquitter du plus ſacré des devoirs.*

*Je ſuis avec tous les ſentimens que la vertu ornée par les graces peut inſpirer,*

*MADAME,*

Votre très-humble
& très-obéiſſant
ſerviteur J**



# AVERTISSEMENT.

L'AVIDITÉ du Public à recevoir, avec une ſorte d'enthouſiaſme, les ouvrages utiles qui, depuis environ dix ans, ont preſque totalement changé la face de la Littérature, eſt une preuve inconteſtable que notre Nation, livrée, par mode peut-être autant que par goût, aux connoiſſances de pur amuſement, n'en eſt pas moins capable des plus ſolides réfléxions. Je prends à témoin de cette vérité ces écrits célébres ſur l'Agriculture, ſur le Commerce, ſur l'Economie, ſur

la Politique & ſur l'Art de la guerre ; ouvrages qui ont appris à des voiſins, trop opiniâtrément les injuſtes rivaux de notre gloire comme de notre bonheur, que l'on fait penſer ſur les bords de la Seine, comme ſur ceux de la Tamiſe.

Parmi les objets d'utilité qui ont exercé les plumes de nos meilleurs Ecrivains, il en eſt cependant un que l'on a totalement négligé ; c'eſt celui de la ſanté. De cinq ouvrages qui ont paru depuis dix ans ſur cette matière importante, trois ſont traduits de l'Anglois, le quatrième ne regarde qu'un ſeul état, & le cinquième traite moins de la conſervation de la ſanté, que de

l'art de la recouvrer dans l'état de maladie.

Le premier de ces Ouvrages est *la Méthode aisée pour conserver sa santé*, dont la traduction faite sur l'Anglois, par *M. L. de Préville*, parut en 1752. On y trouve des maximes sages, des préceptes solides, & des régles utiles; mais, comme l'Auteur ne s'est pas contenté de traiter des précautions nécessaires pour conserver la santé, & qu'il s'est étendu sur les maladies qui affligent l'humanité, il a manqué, du moins en partie, son objet principal.

M. *Cheyne*, de qui nous avons *l'art de conserver la santé des personnes valétudinaires*, tra-

duit en 1755, en s'écartant moins de son sujet, n'a pas laissé de parler de beauçoup de maladies qui appartiennent plus à l'art de rétablir la santé, qu'à celui de la conserver : d'ailleurs cet Ouvrage admirable pour les Médecins, ne me paroît pas d'une grande utilité pour le Public, parce que son savant Auteur s'est attaché à établir plutôt des principes que des régles, & s'est souvent exprimé d'une manière trop confuse & trop obscure pour être à la portée de tout le monde. Il est bon encore de remarquer que M. *Cheyne* ayant travaillé particuliérement pour *les personnes valétudinaires*, plusieurs de ses préceptes devien-

droient ſouvent dangereux, ſi on les appliquoit aux tempéramens robuſtes.

L'objet de M. *Mackenzie* étoit de jeter un coup d'œil ſavant ſur les Ecrivains qui, dans tous les temps, ont traité de la conſervation de la ſanté : l'on ne peut trop louer cet habile Médecin de l'avoir rempli avec autant de clarté que d'érudition ; mais les régles qu'il tire des Auteurs qu'il paſſe en revue, ne ſont ni en aſſez grand nombre, ni aſſez détaillées, par rapport à la diverſité des tempéramens, des âges, des états & des climats &c, pour regarder ſon *Hiſtoire de la Santé*, traduite en François en 1761, comme un

Ouvrage propre à apprendre à la conſerver : c'eſt plutôt un Livre curieux qu'un Traité de pratique.

Voilà les trois Ouvrages dont nous faiſons avec plaiſir hommage à l'Angleterre. Quelque bien penſés qu'ils ſoient, leur utilité, par rapport à nous, diminuera aiſément, ſi l'on fait réfléxion qu'ils ſont écrits par des Etrangers, à qui notre climat, notre façon de vivre, nos mœurs, nos vices mêmes ſont inconnus.

Le quatrième Ouvrage parut en 1759 : nous le devons aux obſervations d'un Citoyen éclairé & ami de l'humanité. Nommer *M. Duhamel du Monceau*, c'eſt faire l'éloge & du Livre & de l'Auteur. On trouve dans les

*Moyens de conſerver la ſanté aux équipages des vaiſſeaux*, imprimés en 1759, des principes lumineux, clairs & ſûrs, & des régles efficaces pour prévenir la contagion parmi cette foule de Citoyens, qui s'expoſe tous les jours ſur le plus perfide des Elémens, pour la gloire de l'Etat & l'augmentation du commerce; mais ces Mémoires ſi précieux, ſi néceſſaires, même pour un Officier de mer qui ſe regarde comme le père de ſon équipage, ſont inſuffiſans pour bien d'autres états, & nous laiſſent l'avantage d'oſer aller au-delà de ce Philoſophe reſpectable, à qui ils doivent le jour, dans une carrière où il s'eſt fait tant d'honneur.

Le *Dictionnaire de Santé* qui parut il y a deux ans, ce Livre excellent, dont l'utilité est si reconnue qu'il seroit à souhaiter de le voir répandu * dans chaque Paroisse de la Campagne, est enfin le cinquième qui traite de la santé; mais remplit-il bien son titre? Propre à rétablir la santé quand on l'a perdue, traite-t-il des moyens de la conserver quand on en jouit?

Il en est de même d'un Ouvrage tout nouveau, & dont nous

* Les Evêques, de concert avec les Intendans, devroient faire déposer dans chaque Paroisse de la campagne un exemplaire de ce Dictionnaire, avec le *Manuel des Dames de Charité*. Qu'il seroit beau de trouver les conservateurs des Citoyens dans les Pasteurs des ames!

fommes redevables autant à l'humanité qu'aux connoiffances de M. *Tiffot* : *l'Art de conferver la fanté* de ce favant Médecin, auroit bien mieux figuré fous le titre de *l'Art de réparer la Santé.*

Dans l'Ouvrage que je donne aujourd'hui au Public, je me fuis exactement renfermé dans mon objet. Les régles qu'on y trouvera en grand nombre font établies fur les principes les plus fimples de la Phyfique, fur les obfervations les plus conftatées, & fur les expériences les plus invariables : écrivant pour tout le monde, j'ai fait enforte de parler le plus clairement qu'il m'a été poffible. Combien de fujets à differtations, plus propres à faire

valoir l'esprit, l'érudition & l'imagination, qu'à rendre un ouvrage utile, n'ai-je pas sacrifié à l'avantage public ? Fut-il jamais un motif plus pressant pour faire taire l'amour propre dans le cœur d'un Citoyen ?

J'ai saisi scrupuleusement les plus petits détails : dans une matière aussi intéressante, ils ne peuvent être regardés comme minutieux que par ces esprits vains & superficiels, tout au plus propres à apprécier une mode, ou à juger une plaisanterie. Je me flatte que ceux qui connoissent les ressorts de l'économie animale, & qui savent combiner les avantages de la santé, me jugeront d'une manière plus favorable ;

c'eſt pour les ſages & les hon-nêtes gens que j'écris ; je mépriſe volontiers les papillons.

Pour donner plus d'ordre à cette matière, je traiterai,

1°. Des différens tempéramens.

2°. De l'air, des vents, des climats, des ſaiſons, & du choix d'une habitation.

3°. Des alimens ſolides & de leurs aſſaiſonnemens, des boiſ-ſons, & de la ſobriété.

4°. Du ſommeil & de la veille.

5°. Du travail & du repos.

6°. Des excrétions & des ſécré-tions.

7°. De la propreté.

8°. Des différens ſexes, âges, & états.

9°. Des cauſes morales qui in-

fluent ſur la ſanté, telles que les paſſions & les affections de l'ame.

10°. Des dangers auxquels on s'expoſe quand on fait des remédes ſans néceſſité.

Cet Ouvrage eſt le fruit de mes réfléxions, de mes lectures & des expériences que j'ai faites pour me procurer, avec un tempérament aſſez foible, une ſanté agréable, dont je jouis depuis que j'ai été en état de connoître & d'éviter tout ce qui l'avoit dérangée dans mon enfance.

Quoique je ne cite aucun Auteur, afin de ne pas trop embrouiller le texte, j'avoue volontiers que les ouvrages de *Sanctorius*, de *Cheyne*, ainſi que la *Méthode pour conſerver ſa ſanté*,

*les Moyens de conſerver la ſanté aux équipages des vaiſſeaux*, *l'Hiſtoire de la Santé*, & *le Dictionnaire de Santé* m'ont beaucoup ſervi. Après cet aveu, il me ſemble qu'il me ſera permis de faire obſerver qu'on trouvera dans ce Traité un grand nombre de recherches & de régles, & même pluſieurs Chapitres, dont aucun des Auteurs qui ſont parvenus à ma connoiſſance n'a encore parlé.

N B. *L'Auteur prie les perſonnes qui liront cet ouvrage avec attention, de vouloir bien envoyer chez Durand, Libraire, rue du Foin, leurs obſervations : il les recevra avec reconnoiſſance, en*

*fera usage pour la perfection de cet essai, & rendra publiquement hommage à celles qui se feront connoître, en signant leurs réfléxions. Quand un Citoyen n'a pour but que l'utilité générale, il cherche sincérement, & souhaite trouver des Critiques éclairés, bien loin de les craindre.*





# TABLE DES CHAPITRES.

Fin de la Table.

DE



# DE LA SANTÉ.

*De la Santé en général, & quels ſont ſes ſignes.*

ON ne connoît bien ordinairement les avantages de la Santé, que dans les horreurs de la maladie ; alors que de regrets ſur les excès qui ont troublé la tranquillité, & empoiſonné les douceurs de nos jours ! Mais qu'ils ſont ſouvent inutiles ! Apprenons à les prévenir.

Il eſt bien plus aiſé de conſerver la Santé, que de la rétablir. Les remédes,

en chaſſant une maladie actuelle, jettent ſouvent dans notre ſang le germe de mille autres. Auſſi l'étude de ce qui peut concourir à conſerver l'économie animale, eſt, de toutes les ſciences humaines, la plus importante ; c'eſt dans ce ſens qu'on répéte tous les jours avec raiſon, que *chacun doit être ſon Médecin.* La Médecine proprement dite demande trop de connoiſſances & trop d'obſervations, pour que cette maxime ait jamais pu lui être appliquée.

Sans la ſanté, à quoi ſervent les autres avantages de la vie ? Jouit-on au milieu des ſouffrances ? Biens, honneurs, plaiſirs, dignités, conſidération, tout devient à charge à celui qui ne s'apperçoit de ſon exiſtence, que par les maux qu'il endure. Quelle leçon pour un libertin & pour un gourmand, que le lit d'un compagnon de débauche malade !

Ici j'entends de faux Epicuriens s'écrier, qu'il ne faut pas pouſſer trop loin l'attention ſur ſa ſanté, & que c'eſt s'expoſer à vivre bien triſtement, que de ſuivre continuellement un régime. Qu'ils me permettent du moins de leur demander, s'il vaut mieux, en ſe livrant pendant un certain eſpace de la vie à tous les caprices & à toute la vivacité de ſon tempéramment, s'expoſer à paſſer le reſte de ſes jours dans la douleur & dans l'infirmité.

Je ſais que trop de ſcrupules pour la conſervation de ſa ſanté, peut dégénérer en foibleſſe; mais cet abus particulier peut-il balancer l'utilité générale des préceptes de modération, qui nous font trouver, dans une vie ſobre & frugale, des plaiſirs ſans retour? Pour un *Argan* * qui donnera dans le ridi-

* Le Malade imaginaire de *Moliére* vouloit ſavoir combien il falloit mettre de grains de ſel dans un œuf, & ſi c'étoit en long ou en large qu'il de-

cule, à combien de *Cornaros* * n'épargnerons-nous pas d'affreuſes maladies, & ſouvent une mort prématurée ?

Avant que d'entrer dans le détail des obſervations & des régles néceſſaires pour conſerver la ſanté, il eſt bon de connoître quels en ſont les ſignes ; eſt-il un moyen plus ſûr pour s'applaudir du régime qu'on a ſuivi, lorſqu'il réuſſit, ou pour le changer, lorſqu'on s'apperçoit d'un dérangement

voit faire, dans ſa chambre, les tours de promenade ordonnés par M. *Diaphorus*. Un Médecin de ma connoiſſance avoit recommandé à un Malade de cette eſpéce, de ne pas s'enſevelir dans ſon lit, & d'en ouvrir les rideaux d'un côté : une heure après, cet hypocondriaque l'envoya chercher, pour lui demander quel côté du lit il falloit ouvrir.

* *Louis Cornaro*, Noble Vénitien, ſe voyant, à l'âge de quarante ans, abandonné des Médecins, pour un délabrement total de ſa ſanté, parvint à la rétablir, & à en jouir agréablement juſqu'à plus de cent ans, en prenant chaque jour douze onces de nourritures ſolides, & quatorze de liquides ; il mourut à Padoue, le 26 Avril 1566 ſain de corps & d'eſprit.

visible dans l'économie animale?

Pour jouir d'une bonne santé, il faut d'abord avoir les parties essentielles à la vie bien conformées; telles sont la tête, la poitrine & le bas-ventre: il faut avoir une bonne constitution, c'est-à-dire avoir les os gros & forts, plus de chair que de graisse, la tête grosse, la poitrine large & le ventre un peu élevé; l'appétit ne doit être ni trop grand, ni trop petit; on doit aller à la selle tous les jours, uriner peu & transpirer beaucoup: quand on a mangé, on doit avoir les membres souples, être léger, & n'avoir aucune envie de dormir; on ne doit ressentir aucune douleur; enfin on doit jouir d'un sommeil doux, tranquille, & qui soit d'environ sept heures.

En rassemblant ces signes de santé, je n'ai pas prétendu allarmer ceux dont la constitution n'y répond pas en total. Il y a des nuances infinies, depuis

cet état parfait de ſanté, juſqu'à celui de la maladie, dans leſquelles on ne laiſſe pas d'éprouver un bien être relatif à ſon tempérament.

Le portrait d'une parfaite ſanté, que je viens de préſenter ſous les yeux, doit ſervir à ſaiſir les moindres dérangemens qui arrivent dans l'économie animale, afin d'y remédier avant qu'ils produiſent des ſuites ſouvent incurables. Il eſt bien plus facile de prévenir les maladies, que de les guérir.

*Principiis obſta, ſerò Medicina paratur,*
*Cum mala per longas involuêre moras.*



# CHAPITRE PREMIER.

## *Des différens tempéramens.*

PRESCRIRE également à tout le monde les mêmes préceptes, pour la conſervation de la ſanté, c'eſt imiter ces Empiriques, qui diſtribuent indiſtinctement, pour toutes ſortes de maladies & de ſujets, un reméde, qui le plus ſouvent ſe change en poiſon. Un Obſervateur éclairé & attentif doit, avant que de donner des régles de ſanté, examiner les nuances différentes qui diſtinguent chaque individu : s'il n'eſt pas donné à l'homme d'en ſaiſir toujours bien exactement l'admirable gradation, du moins il eſt d'un Phyſicien intelligent d'établir certains points capitaux propres à fixer ſa conduite. La différence des tempéramens eſt d'abord un de ces points eſ-

ſentiels, ſur lequel il doit porter ſes regards ; ſans cette connoiſſance, ſa marche ſera toujours incertaine & ſouvent funeſte.

Nous ſommes tous compoſés des quatre élémens : l'accord de ces quatre principes forme le tempérament parfait, c'eſt-à-dire celui où le reſſort des fibres, & l'action des liquides ſont dans une juſte proportion, & où le froid & le chaud, l'humide & la ſéchereſſe ſe trouvent dans une combinaiſon harmonique.

Du mélange varié de ces différentes qualités ſont formés les quatre principaux tempéramens.

1°. Le chaud & le ſec donnent le bilieux.

2°. Le chaud & l'humide donnent le ſanguin.

3°. Le froid & le ſec donnent le mélancolique.

4°. Le froid & l'humide donnent le phlegmatique.

### *Du tempérament bilieux.*

La bile jaune domine dans le tempérament bilieux. Cette constitution est facile à connoître à la dureté & à la maigreur des chairs, & à la grosseur des veines : le pouls est fort, & bat avec vivacité ; la peau est brune, séche, rude, & semée de quantité de poils noirs.

Les bilieux ont ordinairement beaucoup d'esprit : leur ame est continuellement dans l'agitation ; ils sont opiniâtres, & soutiennent leurs idées avec chaleur ; ils sont fort sensibles, & prompts à se mettre en colère. Aussi doivent-ils éviter toutes sortes de disputes, & tout ce qui peut enflammer leurs humeurs.

Le jeûne, la trop grande diéte, un air trop chaud, les vins fumeux, les longues veilles, les exercices violens & les passions vives sont très-nuisibles

aux bilieux : c'eſt ſur-tout en été qu'ils doivent ménager leur ſanté, en prenant un régime humectant & rafraîchiſſant.

Les bilieux peuvent faire uſage des alimens mucilagineux, particuliérement quand ils font beaucoup d'exercices. Le pain dur, & toutes les nourritures fortes, pourvu qu'elles ne ſoient point échauffantes, leur conviennent. Des alimens légers ſe diſſiperoient bientôt dans un eſtomac plein de vigueur.

Quand les bilieux ne font pas beaucoup d'exercices, ils doivent ſe reſtraindre à des nourritures moins fortes. En général, le gibier noir, tel que le levreau, &c. leur eſt contraire. Les légumes & les ſemences, comme les pois, les fèves, les cardes d'artichaux, les choux-fleurs, &c. ne peuvent que leur être ſalutaires, ainſi que l'uſage du riz, & de la ſemoule : les fruits bien mûrs, comme pêches, poires, raiſins, fraiſes, &c.

ſont très-propres à les rafraîchir.

Les bilieux doivent boire beaucoup, ſur-tout en été. Le vin vieux, bien trempé, doit être leur boiſſon ordinaire : ils n'en feroient cependant que mieux s'ils pouvoient s'en tenir à l'uſage de l'eau pure.

Enfin, ils doivent varier leurs occupations, ſe diſſiper, modérer leurs paſſions, & ne pas trop ſe livrer aux plaiſirs.

*Du tempérament mélancolique.*

La bile noire, c'eſt-à-dire une humeur terreſtre & groſſière, domine dans le tempérament mélancolique : le ſang épais, circulant avec len teur, diſpoſe le corps à des épuiſemens fâcheux, & à des obſtructions dangereuſes.

On reconnoît les mélancoliques à la peau liſſe, polie, & garnie de poils très-noirs : leurs vaiſſeaux ſont ſerrés, forts, & leurs humeurs denſes, tena-

ces & visqueuses ; ils sont maigres & desséchés : leur peau est brûlée & noirâtre.

Les mélancoliques ont l'esprit pénétrant, & propre à la réflexion ; ils sont susceptibles de crainte & de tristesse, comme de colère réfléchie & de rancune.

Le régime propre aux mélancoliques consiste à introduire dans le sang assez de liquide, pour en pénétrer, & diviser les parties trop rapprochées.

D'abord il faut proscrire tous les alimens difficiles à digérer, acides & secs, tels que les viandes noires, trop grasses, le gibier, le poisson huileux ou encore trop jeune, &c.

Les mélancoliques se trouveront bien de l'usage du pain bien fermenté, des viandes de boucherie & de la volaille : ils peuvent quelquefois assaisonner ces viandes avec des herbes potagères, simples & humectantes, & y

ajouter même de temps en temps des aromates, tels que la mélisse, la canelle, le mélilot & la sauge. Les fruits mûrs leur sont salutaires, ainsi que les substances mucilagineuses, telles que le miel & le sucre.

Les mélancoliques ont besoin d'une boisson abondante & rafraîchissante.

Ils peuvent faire usage de vin blanc léger & fort trempé, de petite biére, ou de cidre coupé avec de l'eau. Ils ne feroient pas mal de prendre quelquefois le matin du petit lait, ou de la tisane d'orge.

Les mélancoliques doivent s'accoutumer à un exercice modéré, tel que celui du cheval, de la paume, de la promenade, du jardinage, &c. Ils feront bien sur-tout de fuir l'oisiveté, les gens tristes, & l'application trop longue. Ils doivent choisir leur habitation dans un air frais & sain.

*Du tempérament phlegmatique.*

L'humeur qui domine dans ce tempérament eſt viſqueuſe, mucilagineuſe, tenace & aqueuſe.

On reconnoît les phlegmatiques à la peau liſſe, polie, blanche & ſemée de poils fins, blonds, & qui croiſſent lentement. Leur chair eſt enflée, graſſe & molle ; leurs veines ſont étroites & profondes ; ils ſont forts ſujets à la pituite, aux glaires & aux vents. On remarque qu'ils ont aſſez ordinairement les yeux bleus.

La pareſſe eſt le vice favori des phlegmatiques ; ils ſont lents, & ont ordinairement peu de paſſions & peu d'eſprit.

Les phlegmatiques doivent éviter tous les alimens rafraîchiſſans, viſqueux & aqueux, tels que les viandes des animaux encore jeunes, comme le veau, l'agneau, le cochon de lait,

les poiſſons huileux & trop petits, les farineux non fermentés, les fruits d'été, les plantes & racines rafraîchiſſantes, comme les ſalſifis, les épinars, la laitue, la chicorée, &c. La ſoupe, ſur-tout ſi elle eſt mitonnée, leur eſt pernicieuſe.

Ils feront particuliérement uſage de pain bien fermenté & bien cuit, des viandes faites, comme le bœuf, le mouton, la volaille & le gibier; des végétaux qui contiennent des ſels alkali volatils; des aromates & plantes diurétiques, tels que les aſperges, les artichaux, le céleri, l'ail, la rocambole, les échalotes, le creſſon, les raves & radix, la moutarde, le thym, le romarin, la ſarriette, le baſilic, la marjolaine, le laurier, la ſauge, &c.

Les phlegmatiques doivent s'abſtenir de toute boiſſon acide & rafraîchiſſante, comme biére, cidre, orgeat, &c.

Ils peuvent boire, ſur-tout à la fin

du repas, du vin pur, même le plus vif : l'uſage des liqueurs fermentées ne peut que leur être utile, pourvu cependant qu'ils n'en faſſent pas habitude, & qu'ils n'en prennent pas avec excès.

En général, ils doivent manger & boire peu. Il n'y a pas de tempérament qui ſoit plus propre au jeûne & à la diéte exacte.

Les phlegmatiques doivent faire beaucoup d'exercice, afin de déplacer & de diſſoudre les glaires : la courſe à pied, à cheval, la paume, un travail rude & continuel leur feront très-ſalutaires. Voit-on des pituiteux parmi les Ouvriers de la campagne & les Soldats ? Ce n'eſt que chez les enfans, les femmes, les oiſifs, & les eſclaves de l'opulence qu'il faut les chercher.

### *Du tempérament ſanguin.*

Je finis par ce tempérament, parce

que, de toutes les conſtitutions, c'eſt celle qui approche le plus de la parfaite; auſſi ne ſe manifeſte-t-il que dans l'âge viril.

Le tempérament ſanguin eſt celui où le phlegme & la bile ne dominent pas, & où le ſang circule avec facilité & égalité.

Les ſanguins ont un teint couleur de roſe, ſur une peau blanche, & couverte de poils blonds ou bruns. Ils ont la chair ni trop molle ni trop ferme; leurs veines ſont larges, bleues & fort diſtendues par l'abondance du ſang; leurs membres ſont ſouples.

Les ſanguins ſont vifs, & prêts à ſe mettre en colère, mais faciles à ſe radoucir: ils ont plutôt des goûts que des paſſions, & ſont plus propres à faire des connoiſſances que des amis; auſſi ſont-ils ordinairement volages & inconſtans. S'ils n'ont pas autant d'eſprit que les bilieux, ils ſont d'un com-

merce plus ſociable. La bonté, la franchiſe & la joie compoſent le fond de leur caractère.

Les ſanguins doivent éviter tous les mets & ragoûts qui contiennent des parties huileuſes & trop de ſel, tels que les viandes noires, les canards, maquereuſes, &c. les plantes & les aromates qui renferment une huile eſſentielle, ou un ſel alkali volatil, comme le poivre, le gingembre, la canelle, le macis, la muſcade, l'ail, les oignons, la moutarde, &c. les farineux & les fruits nouveaux, l'huile & le beurre.

Ils doivent faire uſage de pain fermenté & bien cuit, des viandes des animaux qui vivent d'herbes ou de graines, comme le bœuf, le mouton, le veau, la volaille, le gibier dont la chair eſt blanche, tels que les cailles, les faiſans & le lapereau; ils peuvent aſſaiſonner ces mets avec les herbes potagères: ils ne doivent même

en faire uſage qu'avec une grande modération, ſur-tout du pain, & de tout ce qui forme beaucoup de ſang : trop de confiance dans leur bonne conſtitution pourroit leur attirer des maladies cruelles.

Les liqueurs nourriſſantes, telles que la biére & le cidre, leur ſont pernicieuſes, ainſi que les fermentées. Un vin léger & vieux, fort trempé, doit faire leur boiſſon ordinaire.

Les ſanguins doivent faire un exercice modéré, afin d'entretenir la louable circulation du ſang : la promenade & le cheval, ou un travail peu fatiguant rempliront aiſément cet objet; mais auſſi ils doivent avoir grande attention, quand ils ont chaud, de ne pas s'expoſer à un air trop froid, s'ils veulent éviter les rhumes & les fluxions.

Si, malgré ces ſages précautions, les perſonnes ſanguines ſe trouvoient incommodées par une trop grande abon-

dance de ſang, elles doivent auſſi-tôt ſe réduire à une diéte ſcrupuleuſe, à l'eau pure, & faire plus d'exercice que de coutume : elles reconnoîtront cette ſurabondance de ſang aux maux de tête, aux peſanteurs, aux aſſoupiſſemens & aux étourdiſſemens.

Quelque clarté que j'aie cherché à répandre ſur cette matiére, j'avoue qu'il n'eſt pas abſolument facile de déterminer le tempérament de chaque ſujet. Aſſez, & trop ſouvent, les principes élémentaires qui compoſent notre machine, ſont tellement combinés, qu'il y en a pluſieurs qui paroiſſent dominer en même temps ; alors que de difficultés dans la théorie ! Que de prudence dans l'art de conſerver ſa ſanté !

J'ai éprouvé, par ma propre expérience, que j'aurois ſouvent fait des fautes capitales contre ma conſervation, ſi j'euſſe voulu m'en tenir tou-

jours ſtrictement à une régle générale, & à un régime conſtant : combien de fois n'ai-je pas été obligé de changer ma façon de vivre, lorſque je m'apperçois du changement des humeurs dominantes ?

C'eſt donc particuliérement à l'expérience qu'il faut s'en rapporter, pour former un tableau caractériſtique de ſon tempérament ; & c'eſt ſur-tout en ce point qu'il faudroit que chacun fût ſon médecin. Tout homme qui a acquis un certain âge, & qui ne connoît pas encore les choſes qui lui conviennent, comme celles qui lui ſont nuiſibles, eſt infiniment au-deſſous de la brute, & a tout à craindre, même avec la meilleure conſtitution.

Deux conſéquences de la derniére importance ſe tirent naturellement des vérités que nous venons d'établir.

1°. Il n'y a point, ſelon ce que nous avons inſinué plus haut, de régi-

me général, comme il n'y a point de reméde propre à toutes ſortes de maladies. Il n'y a qu'un charlatan qui ſoit capable de vouloir en impoſer avec ſon baume : *caſſez-vous les bras & les jambes* * ; *il s'en mocque, pourvu qu'il ait ſon baume dans ſa poche* ; c'eſt-à-dire, votre argent.

Dans tous les êtres créés pour l'homme, il n'y a rien d'abſolument bon ni d'abſolument mauvais ; tout eſt relatif : alimens, remédes, ce qui eſt ſalutaire pour les uns devient funeſte pour d'autres : il y a donc de l'imprudence à épouſer, ſans examen, le régime dont un autre ſe trouve bien. L'uſage du lait, par exemple, conſerve cette perſonne dans un printemps perpétuel, parce qu'elle n'a que des humeurs douces ; vous vous réduiſez à la même nourriture, & vous éprouvez mille incommodités : dès les premiers jours

* Propos du Charlatan des Boulevarts.

une fiévre lente vous mine, & vous finiſſez par avoir des obſtructions dans tous les viſcères; vous vous en étonnez? Vous ignorez ſans doute qu'un levain acide & inhérent à votre eſtomac coagule le lait que vous prenez, & que ces accidens en ſont des ſuites naturelles. Que chacun vante tant qu'il voudra ſon régime; en applaudiſſant à ſes ſuccès, eſſayons nos forces & notre eſtomac, avant de nous déterminer pour un genre de vie, d'où dépendra notre ſanté. L'un fait beaucoup d'exercice, l'autre vit dans la tranquillité; celui-ci ſe réduit à une diéte exacte, celui-là ne refuſe à ſon eſtomac aucune eſpéce d'alimens; un autre ne prend que de l'eau pure; *Charpentier* * ne boit que du vin, &

* Il n'y a perſonne qui n'ait connu *Charpentier*, ce fameux Joueur de Muſette. Il y avoit plus de 70 ans que ce fils de la joie ne buvoit que du vin pur, & en très-grande abondance, lorſqu'il mourut l'année paſſée, à près de 90 ans: avant ſa

tous jouiſſent d'une bonne ſanté. Encore un coup, étudions notre tempérament, non ſur le régime des autres, mais par notre propre expérience.

2°. Les perſonnes ſujettes à de fréquentes maladies doivent toujours ſe ſervir du même médecin. La raiſon en eſt ſenſible; celui qui conduit depuis long-temps un malade, doit connoître ſon tempérament, & ſera bien plus en état de preſcrire les remédes convenables, que celui qui, ignorant ſa conſtitution, eſt obligé d'agir en tâtonnant, juſqu'à ce qu'il ſoit enhardi par l'expérience.

derniére maladie, il avoit toujours été ſain & robuſte, frais & gaillard; exemple plus admirable qu'imitable.



CHAPITRE

## CHAPITRE II.

*De l'air, des vents, des climats, des ſaiſons, & du choix d'une habitation.*

L'AIR eſt un corps ſubtil, élaſtique, fluide, tranſparent & peſant. Je ne conſidérerai point ici l'air comme tranſparent ; cette queſtion ne regarde en aucune façon l'art de conſerver la ſanté.

L'air, par ſa ſubtilité, ſon élaſticité & ſa peſanteur, pénétre dans nos corps, à la faveur des pores de la peau, & particuliérement du mouvement du poumon, & ſe mêle avec notre ſang & nos humeurs ; par ſa fluidité il circule avec le ſang, le briſe continuellement, & lui donne ce dégré de perfection néceſſaire, pour s'inſinuer juſques dans les derniéres ramifications des vaiſſeaux ſanguins, & porter juſqu'aux extrémités du

corps la chaleur, la nourriture & la vie.

Nous ne nous arrêterons pas à prouver les principes reconnus en physique, sur lesquels nous établissons ce chapitre. La pesanteur, la subtilité, l'élasticité, la fluidité de l'air, & son action dans nos corps sont fondées sur des expériences trop constantes, pour qu'on puisse nous les contester.

Il faut bien remarquer que l'air, tel que nous le considérons ici, n'est pas cet élément primitif, simple, pur & dégagé de tout corps étranger. Non; l'air qui nous environne, & dans lequel nous nageons, comme au milieu d'une vaste mer, est sans cesse chargé de parties hétérogènes, aqueuses, terrestres, salines, sulphureuses, &c. Les rayons du soleil, frappant sur la surface de la terre, en attire des vapeurs, dont les qualités varient suivant les

différens lieux d'où elles ſont élevées ; ces vapeurs mêlées avec l'air, font corps avec lui, pénétrent avec lui, par nos pores & par nos poumons, dans notre corps, & cauſent dans l'économie animale plus ou moins de dérangement, à raiſon du plus ou du moins de malignité qu'elles contiennent.

Il ne faut pas s'imaginer que l'air abſolument pur fût préférable, pour la ſanté, à l'air mixte. L'expérience nous apprend que ſur les hautes montagnes, telles que le *Pic de Téneriffe*, le *Puis* * *de Dome*, &c. où l'air eſt extrêmement léger, & où il eſt dégagé de la plus grande partie des corpuſcules hétérogènes, dont il eſt chargé dans les vallées & les plaines, les hommes ont beaucoup de peine à reſpirer, &

* Au pied de cette montagne, ſituée auprès de Clermont en Auvergne, le Mercure eſt ſuſpendu dans un tube a environ 27 pouces, tandis que ſur le ſommet il ne l'eſt plus qu'à 23 pouces & demi. Quelle ſubtilité n'y a-t-il pas ?

qu'ils y ſont glacés de froid. Il ſeroit même très-imprudent pour des perſonnes qui ont la poitrine foible, de vouloir pénétrer juſqu'au haut ; elles ſeroient ſuffoquées avant que d'y parvenir. Il eſt donc néceſſaire qu'il y ait des vapeurs mêlées avec l'air, pour en diminuer l'activité & la ſubtilité ; auſſi le choix d'un air convenable conſiſte, non pas à rechercher un air abſolument pur, mais à éviter les lieux où il eſt trop groſſier ou chargé de vapeurs aqueuſes & d'exhalaiſons malignes.

En général, pour jouir d'une bonne ſanté, il faut reſpirer un air pur, ſerein * & tempéré. Afin de rendre plus utiles les régles que nous allons tirer de cette maxime, conſidérons les

* Sur-tout qu'on ſe reſſouvienne bien ici que, par un *air pur*, on n'entend pas une pureté abſolue, mais relative ; cette pureté abſolue ne ſeroit pas moins pernicieuſe que la trop grande abondance, ou les mauvaiſes qualités des vapeurs dont l'air pourroit être chargé.

qualités & les avantages de l'air par rapport aux vents, aux climats, aux saisons & au choix d'une habitation.

*Des vents.*

Le vent n'est autre chose qu'un courant d'air plus ou moins agité. La chaleur du soleil raréfie la partie d'air sur laquelle elle agit, la rend moins pesante, lui ôte une partie de son ressort, & l'empêche de résister à l'autre partie d'air condensé : n'y ayant donc plus d'équilibre entre les colonnes raréfiées & les condensées, les plus fortes doivent l'emporter sur les plus foibles ; c'est-à-dire que l'air condensé doit faire effort pour prendre la place de l'air raréfié ; voilà la cause de certains vents réguliers de nord & nord-ouest, qui se font sentir vers les équinoxes, dans cette partie de l'Europe que nous habitons.

Les vents irréguliers ont différen-

tes causes. La situation d'une côte, d'une baie, la position d'une montagne, d'une forêt, la raréfaction des vapeurs qui sont dans l'air, un orage subit &c. varient à l'infini les vents.

Les quatre principaux vents sont l'est, le sud, l'ouest & le nord; on les appelle aussi le levant, le midi, le couchant, & le septentrion.

Ces quatre vents se subdivisent en 32 rumbs, connoissance nécessaire aux marins. Par rapport à la santé, il suffit de savoir que chaque division des vents participe des qualités du vent principal, dont il approche le plus. Il y a cependant quatre vents intermédiaires, qu'il est bon de connoître; ce sont le sud-est, le sud-ouest, le nord-est & le nord-ouest; ils contiennent également les qualités des deux principaux, au milieu desquels ils se trouvent.

La nature des parties du globe sur

lesquelles les vents ont passé, avant que d'arriver jusqu'à nous, leur communique des qualités toutes opposées; voilà ce qui les rend tantôt froids ou chauds, tantôt secs ou humides. Appliquons ce principe à cette partie de la France que nous habitons, & particuliérement à Paris & à ses environs. Le vent est-il nord? Il est froid, parce qu'il apporte du septentrion beaucoup d'acide nitreux. Est-il est? Il est sec, puisqu'il vient des plaines sabloneuses de l'Asie. Est-il sud? Il est chaud, parce qu'il apporte avec lui les exhalaisons sulphureuses du midi. Enfin, est-il ouest? Il est humide, puisqu'il se charge, en balayant l'Océan, d'une grande quantité de vapeurs aqueuses.

Par une conséquence naturelle de ce que nous avons dit ci-dessus des vents intermédiaires, le nord-est est froid & sec, le nord-ouest est froid

& humide, le ſud eſt eſt chaud & ſec, le ſud oueſt eſt chaud & humide.

La nature & le mélange des exhalaiſons que les vents apportent avec eux, contribuent à les rendre ſalutaires ou nuiſibles à la ſanté. Ainſi le vent d'eſt, chargé de parties balſamiques & aromatiques de l'Aſie, reſſèrre les vaiſſeaux, procure une circulation louable, & rend le corps diſpos, & l'eſprit gai & vif. Le nord, rempli d'acide nitreux, eſt trop froid, reſſèrre trop les pores & ſuſpend la tranſpiration; les perſonnes d'une complexion délicate doivent le craindre, & s'en garantir, autant qu'elles le peuvent. Le vent du midi, par la grande abondance de ſes ſouffres, dilate trop les vaiſſeaux, retarde la circulation & la digeſtion, & rend l'eſprit ſombre & engourdi. L'oueſt, chargé de vapeurs aqueuſes, obſtrue

les pores de la peau, cauſe des fluxions, des rhumes, des catarres, & rend l'eſprit lâche & pareſſeux.

*Des climats.*

En général, il y a trois climats, un chaud, un tempéré & un froid.

Le climat chaud eſt renfermé entre les tropiques, & comprend ce qu'on appelle la zône torride. Sous ce climat la chaleur eſt toujours très-conſidérable, & ſouvent immodérée, ſurtout lorſque le ſoleil paſſe perpendiculairement ſur la tête des peuples qui l'habitent.

Le climat tempéré eſt renfermé dans l'eſpace qui, de chaque côté de la ſphère, s'étend depuis le tropique juſqu'au cercle polaire. La chaleur eſt bien plus ſupportable dans ce climat, & diminue conſidérablement à proportion qu'on s'approche plus du cercle polaire. Placés à Paris vers le qua-

rante-neuvième dégré de latitude, nous ſommes à-peu-près dans le milieu de ce climat; température d'air, qui en raſſemble preſque tous les avantages.

Le climat froid eſt celui qui ſe trouve aux deux extrémités de la ſphère, dans l'eſpace que contient chaque cercle polaire; triſte ſituation, où le ciel pendant pluſieurs mois ſans ſoleil, la terre couverte de neiges, la mer glacée & l'air ſurchargé d'acide nitreux ne préſentent qu'horreurs, miſères & ſouffrances! C'eſt-là où les liqueurs toujours prêtes à ſe fixer, n'arrêtent que trop ſouvent le cours de la vie.

Dans le Pays que nous habitons, c'eſt-à-dire dans la ſphère oblique, où un des pôles eſt plus élevé que l'autre, la variété des ſaiſons nous fait paſſer, pour ainſi dire, chaque année par ces différens climats; c'eſt par cette raiſon

que nous renvoyons aux articles des ſaiſons les régles de ſanté qui regardent les climats.

### *Des ſaiſons.*

Il y a quatre ſaiſons ; le printemps, l'été, l'automne & l'hiver.

### *Le printemps.*

Le printemps eſt, ſans contredit, la plus belle ſaiſon de l'année ; le ſoleil, père de la Nature, commençant à pénétrer dans le ſein de la terre & à l'échauffer, ranime les arbres & les plantes, & ſeme la campagne de fleurs brillantes ; alors nous ſentons couler dans nos veines un feu nouveau & un baume délicieux, qui portent juſqu'aux extrémités de notre corps la ſoupleſſe, la vigueur & la ſanté. L'eſprit lui-même ſemble renaître dans cette belle ſaiſon, & inſpirer d'une maniére plus puiſſante ces génies ſu-

périeurs faits pour éclairer les autres.

Le printemps eſt une ſaiſon tempérée, où le froid & le chaud n'ont rien d'inſupportable.

Cependant, au commencement du printemps, il régne aſſez ſouvent un vent de nord-oueſt froid & pluvieux; mais lorſqu'enſuite le vent tourne à l'eſt par le nord, on eſt aſſuré d'avoir un beau temps, & l'air le plus ſain.

Il ne faut pas ſe preſſer de quitter au commencement du printemps les habits d'hiver. Quand même il feroit beau & chaud vers le mois de mai, il eſt bon de ne ſe découvrir qu'inſenſiblement; car il arrive ſouvent des froids ſubits & funeſtes. C'eſt ce paſſage rapide du froid au chaud, & du chaud au froid, qui, vers l'équinoxe du printemps, emporte beaucoup de monde : il eſt vrai que la plus grande partie de ces victimes prématurées de la mort ne fait que payer ſon impru-

dence. La tranſpiration inſenſible ſubitement arrêtée obſtrue les pores de la peau, fait refluer les humeurs dans la maſſe du ſang, la corrompt, & cauſe mille incommodités, comme obſtructions, catarres, maux de gorge, eſquinancies, fluxions de toutes les eſpéces, goutte, &c.

Le printemps eſt la vraie ſaiſon propre à goûter à la campagne l'air le plus ſalubre; tout y appelle un homme qui a ſoin de ſa ſanté, pour peu qu'il ſoit libre de diſpoſer de ſon temps. La terre par ſes fleurs, les oiſeaux par leur ramage, tout ranime les ſens, tout porte dans l'ame la paix & la gaieté.

Il faut boire dans le printemps un peu plus que dans l'hiver, & tremper davantage ſon vin, parce que la tranſpiration devenant plus conſidérable, le ſang ſe trouveroit bientôt déſſéché & appauvri.

Il eſt dangereux de ſe promener la tête découverte au ſoleil du mois de mars ; la chaleur ſuccédant ſubitement aux rigueurs de l'hiver, diſſout les humeurs, & occaſionne des fontes-d'eau déſagréables, qui peuvent avoir des ſuites.

Le printemps eſt la ſaiſon des plaiſirs & des amours ; c'eſt le temps où les paſſions ſe font ſentir avec plus de vivacité, & où il eſt plus eſſentiel de les modérer.

### *L'été.*

En été, la chaleur raréfiant l'air, relâche les parties ſolides, & met en mouvement les humeurs. L'action des rayons du ſoleil & les ſouffres qui viennent du midi, élargiſſent les pores de la peau, par où l'air extérieur entre facilement avec tous les corpuſcules dont il eſt chargé, & procurent une tranſpiration violente, & ſouvent

des ſueurs ſurabondantes: delà la digeſtion eſt troublée, la réaction des ſolides ſur les liquides eſt altérée, la circulation du ſang eſt rallentie, la tête eſt affaiſſée, le corps eſt affoibli & l'eſprit languit. Les maladies ordinaires dans cette ſaiſon, ſont les putrides.

Il faut en été ſe couvrir d'étoffes fort légères & fraîches; cependant il eſt néceſſaire, ſur-tout ſur les ports de mer, de prendre vers la fin du jour, des habits plus chauds, lorſque les ſoirées ſont froides.

Il eſt dangereux de ſe promener long-temps le ſoir au ſerein, & plus dangereux encore d'y reſter expoſé aſſis & ſans mouvement. Le ſerein eſt une vapeur froide, qui bouche les pores & cauſe beaucoup de maladies.

Il faut remarquer qu'il y a plus de ſerein quand le ciel eſt pur, que lorſqu'il eſt chargé de nuages, parce que

les vapeurs ſont également répandues dans un air pur, au lieu qu'elles ſont ramaſſées quand il y a des nuages dans l'air ; c'eſt par cette raiſon que l'air péſe davantage quand il paroît pur, que dans les temps de nuages & de brouillards. C'eſt encore à tort qu'on dit que le ſerein tombe le ſoir ; il ne tombe pas, mais il s'éleve de la terre.

Dans l'été, il faut faire moins d'exercice que dans toute autre ſaiſon, particuliérement pendant la groſſe chaleur du jour. La trop grande ſueur & la tranſpiration ſurabondante ne peuvent qu'affoiblir conſidérablement, & cauſer beaucoup de maux.

En été, quand l'air eſt étouffant & preſque ſans reſſort, ce qui arrive ſurtout un peu avant les orages, il eſt ſalutaire de ſe frotter les mains de vinaigre, d'en porter au nez, ou d'en répandre un peu dans l'appartement qu'on habite ; on en reſpirera plus fa-

cilement & plus agréablement.

Quand on a fait quelque exercice, & qu'on eſt en ſueur, ou même que la tranſpiration eſt abondante, il eſt pernicieux de reſter, ſur-tout aſſis, dans un appartement percé de deux côtés oppoſés, & dont les fenêtres ou portes ſont ouvertes. Cette mauvaiſe méthode de rafraîchir ainſi les appartemens, particuliérement quand les ouvertures ſont, l'une au midi & l'autre au nord, eſt, on ne peut pas plus dangereuſe, même pour ceux qui n'auroient fait aucun exercice. De combien d'accidens funeſtes cette délicateſſe mal-entendue des gens ſans expérience & ſans raiſonnement, n'eſt-elle pas tous les jours ſuivie? Combien de rhumes, de fluxions &c. ne produit-elle pas tous les ans?

Les Eſpagnols & les Italiens nous apprennent qu'il faut, pour n'être pas incommodé de la chaleur, fermer

bien exactement les appartemens, avant que le ſoleil ait de la force ; c'eſt une méthode que l'on n'entend point à Paris : on y veut tout ouvert, au riſque d'être étouffé par l'air chaud qui entre du côté du midi, ou incommodé par l'air froid qui vient du côté du nord.

En général, ouvrez votre appartement lorſque vous en ſortez ; mais qu'il ſoit fermé quand vous y êtes tranquille. Il eſt pernicieux d'en tenir quelque croiſée ouverte la nuit, pendant le ſommeil. Il eſt encore très-dangereux d'aller, en ſe levant, s'expoſer en chemiſe à la fenêtre, ſous prétexte de prendre l'air. La tranſpiration ſubitement arrêtée peut cauſer de grands maux.

Il eſt bien imprudent, quand on a chaud en été, de s'aſſeoir ſur du marbre ou ſur de la pierre ; les Dames, ſur-tout dans certains temps, doivent

faire la plus grande attention à cette régle de ſanté.

Quand on a fait de l'exercice & qu'on ſue, il ne faut pas ſe repoſer trop ſubitement : au contraire, il eſt néceſſaire de marcher doucement pendant un certain temps, afin de rallentir peu à peu le mouvement du ſang & des ſolides ; c'eſt le moyen de ſe garantir des fluxions, pleuréſies, &c. & d'éprouver beaucoup moins de fatigue.

Il eſt bon auſſi, quand on a fait beaucoup d'exercice, de changer de linge, & de ſe faire frotter avec de la flanelle : quand on n'a pas la commodité de changer de linge, on doit boire un verre de vin pur, qui ne ſoit ni à la glace, ni trop frais.

Les bains froids, pris en été avec précaution, c'eſt-à-dire le matin ou le ſoir avant le ſouper, ne peuvent qu'être très-ſalutaires.

On mange beaucoup moins en été que dans les autres ſaiſons : c'eſt une raiſon de plus pour être extrêmement circonſpect ſur la qualité des alimens. Les viandes trop ſolides & les aſſaiſonnemens échauffans ſont alors pernicieux. La Nature, dans la diſtribution de ſes dons, nous montre la régle que nous devons ſuivre. En été nos jardins ſont remplis d'herbes rafraîchiſſantes, & de fruits fondans & aqueux ; uſons-en avec modération.

En été, les habitans des Pays les plus chauds dînent légérement, & ne mangent que des viandes peu nourriſſantes & faciles à digérer : le ſoir ils ne prennent que des glaces ou des fruits rafraîchiſſans : telle eſt la conduite que nous devons garder relativement à la chaleur du Pays que nous habitons ; il faut cependant ſe modérer par rapport aux fruits, ſur-tout aux prunes.

En été, il faut boire beaucoup aux repas; le vin bien trempé, la biére, le cidre font des boissons salutaires. A la fin du repas on peut boire un ou deux verres de vin pur, afin de rappeller la chaleur qui s'échappe continuellement du centre à la circonférence, & fortifier la machine.

Il ne faut pas s'accoutumer à faire usage, entre les repas, de boissons rafraîchissantes, telles que l'orgeat, les eaux de verjus, de limon, la biére, &c; elles énervent l'estomac, troublent la digestion, dissolvent le sang, & provoquent des sueurs qui affoiblissent.

Par rapport aux glaces, je n'ai ici d'autre conseil à donner en général, sinon de suivre l'usage que l'on a adopté, lorsqu'on ne s'en trouve pas incommodé; quand bien même cette habitude auroit quelques inconvéniens, ç'en seroit peut-être un bien

plus grand de vouloir la changer ſubitement : en tout il ne faut pas paſſer bruſquement d'un régime à un autre ; ainſi ceux qui n'ont jamais bu à la glace ni pris de glaces, agiroient très-imprudemment s'ils vouloient en faire tout-à-coup un uſage journalier, comme il y auroit à craindre pour ceux qui en ont l'habitude, de vouloir la perdre ſans gradation. Quand on veut changer de régime, il faut s'y prendre de loin, & s'accoutumer inſenſiblement au nouveau genre de vie.

En général, les glaces rafraîchiſſent d'abord les parties du corps par où elles paſſent ; mais enſuite elles échauffent & fortifient l'eſtomac. Qu'on ne s'étonne pas d'entendre dire que les glaces échauffent : les liqueurs ne ſe congélent qu'à force de ſel ou d'acide nitreux, parce que leurs pointes bouchant les interſtices, en arrêtent la fluidité ; or le ſel & l'acide nitreux

échauffent : l'expérience ſeule le démontre. Prenez en hiver de la neige, & frottez-vous-en les mains ; un inſtant après vous y ſentirez une chaleur qui ira juſqu'à la cuiſſon.

## *L'automne.*

Cette ſaiſon eſta ſſez tempérée. Dans la partie ſeptentrionale de la France, il fait aſſez ordinairement beau pendant l'automne, à moins que le vent d'oueſt né nous apporte des pluies longues & froides. Les maladies putrides ſont fort communes dans cette ſaiſon, ſur-tout lorſque la chaleur eſt grande & qu'il pleut ſouvent.

L'automne eſt le temps de la bonne chair & des maladies ; le gibier, la volaille, les fruits, tout eſt excellent ; tout eſt dans ſa maturité ; c'eſt dommage que notre eſtomac, énervé par les grandes chaleurs de l'été, ne ſoit pas aſſez vigoureux pour digérer tant

de bonnes nourritures. Que faut-il donc faire ? Se ménager beaucoup ſur la quantité & ſur la qualité des alimens ; ſans cette précaution on court riſque d'avoir des fiévres longues & opiniâtres, qui dérangent les meilleures conſtitutions. Il ne faut pas faire trop d'uſage des fruits de cette ſaiſon ; l'abondance de phlegme dont ils ſont remplis, les rend très-fiévreux.

Pendant cette ſaiſon, il n'eſt pas néceſſaire de boire autant qu'en été ; un verre de vin pur par-deſſus les fruits ne peut qu'être ſalutaire.

Il ne faut pas en automne ſe livrer à de trop violens exercices ; le corps exténué par les grandes & continuelles tranſpirations de l'été, n'a pas aſſez de forces pour ſoutenir des fatigues pénibles : c'eſt cependant le temps de la chaſſe ; je le ſais, & je n'en conſeille pas moins, ſur-tout à ceux qui, tranquilles

tranquilles habitans de nos villes pendant les trois quarts de l'année, vont dans cette ſaiſon ſe divertir à la campagne, de ſe ménager ſur cet exercice; un homme de robe aſſis du matin au ſoir ſur les fleurs de lis, un financier occupé toute la journée à calculer, & un homme de lettres courbé avant le jour ſur ſes livres, doivent chaſſer avec beaucoup de modération, afin de ne pas faire d'un délaſſement une ſource de maux.

L'automne eſt le temps de l'année le moins propre pour l'étude : les eſprits animaux diſſipés par les grandes chaleurs de l'été, ſe refuſent à l'imagination, à la réflexion, à l'application; auſſi cette ſaiſon eſt-elle un temps de vacances pour preſque tous les états.

En automne, il faut commencer à ſe couvrir de bonne heure, & reprendre inſenſiblement les habits d'hiver.

Les fiévres fréquentes dans cette saison, sont ordinairement causées par la fraîcheur des matinées & des soirées, & par les brouillards qui interceptent la transpiration : on les évitera, en prenant du quinquina, soit en bol, soit infusé dans du vin, dès qu'on sent du dégoût ; le vin d'absinthe est encore fort salutaire pour éloigner ces maladies, plus faciles à prévenir qu'à guérir.

*L'hiver.*

L'hiver est, pour ainsi dire, l'image de la mort : toute la Nature se ressent de l'éloignement de l'astre qui l'échauffe & la vivifie ; les aquilons déchaînés, les fleuves arrêtés dans leur cours, les arbres dépouillés, les fleurs desséchées, le concert des oiseaux interrompu, tout annonce le deuil & la tristesse : l'homme lui-même se ressent de la cruauté de la saison ; chassé de la

campagne, il se renferme chez lui, pour végéter au coin du feu; plus de promenades: menacé de rhumes, de fluxions, il n'ose s'exposer à la rigueur de l'air: surchargé d'habits, il se traîne avec peine: resserré par le froid, un frissonement continuel semble lui annoncer à chaque instant une destruction prochaine. Les maladies de cette saison sont inflammatoires.

Les vents qui régnent communément en hiver, sont le nord, le nord-ouest & le nord-est: le premier donne de la gelée, le second de la pluie, le troisième du beau temps.

Quelquefois, après une longue & forte gelée, il vient tout-à-coup un vent de midi chaud, qui occasionne un faux dégel: de tous les temps de l'hiver, c'est le plus mal-sain; le passage subit du froid à cette chaleur extraordinaire, ouvre les pores, & excite une transpiration abondante, qui, arrêtée

quelques jours après, par le retour d'un vent de Nord, cause beaucoup de maladies.

En hiver, la peau est resserrée, les vaisseaux sont rétrécis, les humeurs sont visqueuses, la transpiration est diminuée, la circulation est augmentée, l'action & la réaction des liqueurs & des solides sont fortifiées, le corps est plus vigoureux & propre au travail, l'esprit enfin est plus vif & plus capable d'application.

En hiver, il faut se tenir chaudement, sur-tout les pieds & les jambes, afin de rappeller le sang aux extrêmités & d'entretenir une louable circulation : il faut avoir particuliérement les pieds secs ; l'humidité cause, outre des rhumes, des corps & des durillons fort douloureux, & très-difficiles à extirper.

Il ne faut jamais se coucher quand on a les pieds froids ; rien ne trouble

tant le ſommeil, & ne nuit plus à la digeſtion : un moyen ſûr pour les échauffer promptement, c'eſt de les tremper dans l'eau chaude. En général, la meilleure méthode pour ſe réchauffer promptement, c'eſt de prendre un bain chaud.

Il ſeroit très-ſalutaire, en hiver, d'avoir la tête couverte ; mais comment réſiſter à la mode, qui veut qu'un homme porte un chapeau ſans en faire uſage, & que les femmes ayent tout au plus quelques fleurs ſur la tête ? Un François peut-il mépriſer une loi auſſi reſpectable ?

Il faut peſer les avantages & les déſavantages d'une mode, avant de l'adopter ou de la rejetter. Un homme dont les cheveux ſont artiſtement accommodés, & qui a la tête nue, a l'air plus galant ; une femme bien coëffée en cheveux, en eſt plus piquante; voilà les avantages : mais avec de pareilles

coëffures on s'expoſe aux rhumes, aux fluxions de toutes les eſpéces, on perd les dents, on s'affoiblit la vûe, on devient ſourd, & l'on voit ſa mémoire diminuer de jour en jour; voilà les déſavantages; qu'on choiſiſſe à préſent.

Il faut ajouter, par rapport aux femmes, que l'uſage du rouge leur occaſionne beaucoup de maux d'yeux, parce que cette poudre, bouchant les pores de la peau des joues, empêche la tranſpiration des humeurs, qui ſe jettent ſur les paupières, & ſouvent attaquent le globe de l'œil.

Le feu & les habits mollets ſont deux bons moyens pour ſe garantir du froid.

Le feu fait dans une cheminée avec du bois, eſt le plus ſain de tous. L'uſage des mottes, de la tourbe & du charbon de terre a de grands inconvéniens.

Quand on eſt obligé de ſe ſervir de

poële, il faut préférer ceux de terre à ceux de fonte. Les poëles sont bons dans les salles à manger : quand on en fait usage, il est salutaire de laisser introduire de temps en temps l'air extérieur, par le moyen d'une petite fenêtre pratiquée vers le haut du plafond, afin de renouveller l'air intérieur. Le grand défaut des poëles est de dessécher l'air d'un appartement : on remédie à cet inconvénient, en mettant sur le poële un vase plein d'eau, de la grandeur du dessus du poële; l'eau, en s'évaporant à raison du plus ou du moins de feu, préviendra cette trop grande sécheresse.

Le feu de charbon est pernicieux & mortel, particuliérement dans une chambre exactement fermée; celui de braise ne l'est guère moins, sur-tout quand elle a été gardée dans des caves remplies de salpêtre.

Les habits les plus lourds ne sont

pas les plus chauds ; ils chargent, fatiguent, & ne donnent aucune chaleur : le velours n'eſt chaud qu'aux yeux ; le drap & le molleton doublés de quelque bonne étoffe ſoyeuſe, ſont propres à entretenir une louable tranſpiration.

Le luxe a introduit en France, depuis quelques années, les fourrures : utiles à quelques vieillards, chez qui les chaleurs naturelles ſont preſqu'éteintes, elles nuiſent aux jeunes gens, qu'elles énervent, en les faiſant trop tranſpirer, ſur-tout quand ils en ſont doubler leurs veſtes.

On doit à-peu-près penſer de même de ces petites camiſoles de flanelle, que bien des gens portent en tout temps ſur la peau : bonnes pour faire tranſpirer les goutteux, & ceux qui ont des ſciatiques, particuliérement quand ils ſont forts & gras, elles affoibliſſent les jeunes gens, & énervent

ceux qui ſont d'une foible complexion. Je me ſouviens d'en avoir fait uſage autrefois, pour me conformer à la mode ; mais je n'ai pas été long-temps à m'appercevoir qu'elles me deſſéchoient ſenſiblement ; auſſi les ai-je promptement quittées : je m'en ſers cependant utilement, lorſque la tranſpiration interceptée m'annonce un rhume ou quelque fluxion ; mais auſſitôt que la tranſpiration eſt rétablie, ce qui eſt l'affaire de trois ou quatre jours, je quitte le reméde, de peur qu'il ne m'affoibliſſe trop, & qu'une autre fois l'habitude m'empêche d'en reſſentir les bons effets.

L'uſage des manchons ne me paroît pas ſans inconvéniens : s'ils entretiennent la chaleur des mains & de l'eſtomac, l'attitude forcée qu'ils font prendre, en rapprochant les bras & les épaules, reſſèrre la poitrine, gêne la reſpiration & peut cauſer bièn des

incommodités. Je ne crois pas d'ailleurs qu'il ſoit fort ſain de tenir l'eſtomac plus chaudement que les autres parties du corps : des gants fourrés garantiſſent les mains du froid, & laiſſent plus d'aiſance pour marcher. Rien de plus dangereux que d'avoir les mains dans un manchon, lorſqu'on deſcend un eſcalier, ou que l'on marche ſur un pavé gliſſant & couvert de glaces : comment ſe retenir, ſi l'on vient à gliſſer ?

S'il eſt bon de ſe tenir chaudement en hiver, il n'eſt pas moins dangereux de pouſſer trop loin cette attention : il ne faut qu'un coup de vent pour donner un rhume ou une fluxion à une perſonne qui eſt toujours dans un appartement très-chaud, ou qui ne ſort que dans une voiture bien fermée. On s'étonne tous les jours de voir les gens les plus recherchés mourir de fluxions de poitrine, & l'on ne

comprend pas comment elles ont pu les gagner : on ignore apparemment que le moindre brouillard, le simple paſſage d'un appartement dans un autre, ou d'une cour, ſuffiſent pour ſaiſir de froid ces eſclaves de la molleſſe.

Il faut s'accoutumer inſenſiblement au froid, & profiter de tous les momens de beau temps pour ſe promener ; une fois endurcis, on brave impunément la rigueur de la ſaiſon.

Il eſt très-ſalutaire, en hiver, de faire de l'exercice, pourvu qu'on ait ſoin, quand on eſt échauffé, de ne pas reſter expoſé à l'air, & de ne pas ſe refroidir ſubitement.

Ceux qui voyagent pendant l'hiver, ſoit à pied, ſoit à cheval, s'imaginent, quand ils ont bien froid, s'échauffer en buvant de l'eau-de-vie ; mais cette boiſſon leur devient funeſte : en rappellant au centre la chaleur qui

n'eſt déja que trop concentrée, les extrémités ſe glacent promptement au point qu'on a ſouvent trouvé de ces ſortes de gens morts ſubitement.

Ceux qui voyagent à cheval doivent, quand ils ont froid, deſcendre de cheval, & marcher pendant un certain temps, afin de rappeller le ſang aux extrémités, & d'entretenir une louable circulation.

Quand on a un grand froid, ſoit aux mains, ſoit aux pieds, ſoit au viſage, il faut bien ſe donner de garde de s'approcher ſubitement d'un grand feu : cette extrémité oppoſée cauſeroit des cuiſſons douloureuſes ; il vaut bien mieux ſe réchauffer inſenſiblement, ſur-tout par le moyen de quelqu'exercice modéré.

S'il arrivoit qu'après avoir été long-temps expoſé au grand froid, on ſe trouvât quelque membre gelé, il faudroit auſſi-tôt le mettre dans la neige ;

ou dans la glace pilée : au défaut de l'un & de l'autre, on enfoncera le membre gelé dans un mélange de ſel, de cendre & d'eau ; ſans cette précaution, on riſqueroit de le perdre.

L'appétit eſt plus conſidérable pendant l'hiver, que pendant l'été ; auſſi doit-on manger davantage : on peut même faire uſage des alimens ſolides : il faut cependant prendre garde de ſe livrer trop à ſon appétit ; la diſſipation des humeurs n'étant pas conſidérable pendant les grands froids, & le ſang étant ordinairement fort viſqueux, l'excès dans le manger pourroit produire des maladies fâcheuſes & malignes.

C'eſt une erreur de croire qu'on puiſſe ſe livrer, en hiver, à l'uſage du vin pur & des liqueurs fortes ; la chaleur étant concentrée au dedans, ce ſeroit jetter de l'huile ſur le feu : il faut au contraire faire uſage de boiſ-

ſons délayantes & rafraîchiſſantes. Le vin bien trempé, la biére & le cidre léger, amortiſſent la violence de ce feu caché dans nos entrailles, & le forcent de ſe répandre par toute l'habitude du corps. On peut cependant prendre avec modération un peu de vin pur, afin de fortifier l'eſtomac & de ranimer la circulation.

Si l'hiver eſt le temps du travail & de la peine, il eſt auſſi celui des plaiſirs : la ſociété plus ramaſſée que dans les autres ſaiſons, offre dans les aſſemblées, les danſes, les ſpectacles, le jeu & la table, des amuſemens capables de nous diſtraire des occupations, lorſqu'on s'y livre ſans excès.

### *Du choix d'une habitation.*

Si l'air, comme nous l'avons dit au commencement de ce Chapitre, pénétre dans nos corps, non-ſeulement par le nez, la bouche, la tra-

chée-artère & le poumon, mais encore par les pores de la peau, il n'eſt pas moins certain qu'il n'y entre pas ſeul : rempli des vapeurs dont il eſt imprégné, il nous tranſmet leurs qualités bénignes ou malfaiſantes ; combien de maladies cruelles les dernières ne nous communiquent-elles pas ? Tant de maladies épidémiques, la peſte elle-même, ne prouvent que trop cette vérité ; mais hâtons-nous d'éloigner des yeux de nos lecteurs ces triſtes & dégoûtans tableaux.

En général, par un air ſain, on entend un air pur, ſec, tempéré, & qui n'eſt chargé ni de vapeurs nuiſibles, ni d'exhalaiſons putrides.

1°. L'air, pour être ſain, doit être pur ; non en ce ſens qu'il ſoit abſolument dégagé de tout corps hétérogène ; car, comme nous l'avons déja prouvé, en le ſuppoſant, par impoſſible, tel, nous ne pourrions pas y

vivre ; mais il faut qu'il ne ſoit pas chargé de vapeurs trop aqueuſes ou trop groſſières, & qu'il conſerve ſon reſſort ; d'où je conclus qu'il ne faut pas choiſir ſon habitation ſur une montagne trop élevée. Ce précepte regarde particuliérement les perſonnes d'un tempérament délicat, & qui ont la poitrine foible.

2°. Par la ſéchereſſe, on entend un air chargé d'une certaine quantité de particules ſalines & balſamiques, d'une bonne qualité; tel eſt celui des collines qui regardent l'eſt & le nord-eſt : cependant, pour que l'air ſoit ſalubre, il ne faut pas qu'il renferme une trop grande quantité d'acide nitreux ; car en ſe mêlant avec le ſang, il exciteroit une prompte & violente effervefcence, d'où il réſulteroit des pulmonies, des inflammations & des diſſenteries. Cette grande ſécherеſſe ne peut convenir qu'aux tempéramens

phlegmatiques & replets, & à certains aſmatiques. Il ne faut donc pas choiſir ſon habitation ſur une montagne qui regarde le nord, ou le nord nord-eſt.

3°. Par la température de l'air, on entend celui qui n'eſt ni trop froid, ni trop chaud. Le grand froid condenſe l'air, le rend trop peſant & trop élaſtique : ſon action ſur nos corps eſt alors de reſſerrer & de boucher les pores de la peau, de rendre les humeurs viſqueuſes, de les congeler même ; ce qui les empêche de pouvoir ſuivre les voies de la tranſpiration, dont la ſuppreſſion cauſe des rhumes, des pleuréſies, & toutes ſortes de maladies inflammatoires : d'un autre côté la trop grande chaleur, diminuant la peſanteur & l'élaſticité de l'air, ouvre conſidérablement les pores, occaſionne la raréfaction des humeurs, relâche les fibres, & procure une ſura-

bondance de tranſpiration capable d'altérer la ſanté & d'épuiſer les forces, ſur-tout ſi l'on eſt d'un tempérament foible. D'après ces deux obſervations, il eſt aiſé de conclure qu'il faut choiſir, pour l'été, un appartement expoſé vers l'eſt, & pour l'hiver, au ſud-eſt, ou même au midi.

4°. Pour qu'un air ſoit bon, il faut qu'il ne ſoit pas chargé de vapeurs nuiſibles ; la grande humidité de l'air eſt très-contraire à la ſanté : en obſtruant les pores de la peau, elle arrête la tranſpiration ; les humeurs accumulées refluent dans la maſſe du ſang, & ſe dépoſent dans quelque partie du corps : voilà d'où viennent les fluxions de toutes les eſpéces, les eſquinancies, les fiévres, les rhumes, les rhumatiſmes, &c.

On reconnoîtra aiſément la trop grande humidité de l'air, lorſqu'on voit dans un appartement les plafonds

ſe gâter, les boiſeries ſe pourrir, le pain ſe moiſir, le ſel & le ſucre ſe fondre, le fer & l'acier ſe rouiller, &c.

Il eſt donc pernicieux d'habiter auprès des marais, au bord des étangs, derrière une forêt, & dans une maiſon placée au milieu de foſſés remplis d'eau : quoique le voiſinage des rivières ſoit moins nuiſible, parce que les eaux qui coulent ſont moins malſaines que celles qui croupiſſent, cependant on agira ſagement en s'en éloignant. Il eſt bon auſſi de ne pas habiter un appartement expoſé à l'oueſt ; l'humidité y eſt immanquable.

C'eſt bien pis, lorſque ces vapeurs ſont mêlées de ſels & de ſoufres nuiſibles ; ce qui arrive aſſez ordinairement, parce que l'humidité diſſolvant les ſels & les ſoufres, les tranſmet avec elle dans l'air : ces parties ſalines & ſulphureuſes émanées, ſoit des

minéraux, ſoit des végétaux en fermentation, voltigeant dans l'air, pénétrent nos corps, & y dépoſent leurs mauvaiſes influences ; delà viennent ces maladies malignes & épidémiques, qui affligent continuellement des cantons entiers : ces terres qui dévorent leurs habitans méritent-elles d'en avoir ? Combien n'eſt-il donc pas eſſentiel de choiſir ſon habitation loin des marais où l'on trouve la tourbe, le charbon de terre, beaucoup de vaſe, & ſur-tout loin des mines en général, & en particulier de celles d'où l'on tire le mercure & le cuivre.

5°. Enfin un air ſain ne doit point être chargé d'exhalaiſons putrides. Le mouvement inſenſible des parties d'un corps eſt le premier principe de la putréfaction : ce mouvement interne fait agir les parties humides ſur les ſolides ; les ſels & les ſoufres, qui ſoutenoient ces ſolides, ſe diſſolvent, en-

trent en fermentation, & produisent la corruption. Les parties salines & sulphureuses, ainsi subtilisées par l'action de la fermentation, s'élevent, se mêlent avec l'air, & forment aux environs des corps putréfiés une athmosphère, qui se répand insensiblement au loin : l'air imprégné de ces corpuscules putrides, les introduit dans nos corps ; voilà l'origine d'une infinité de maladies malignes, telles que le pourpre, la petite-vérole, la suette, la peste même : il faut donc prendre garde d'habiter près des boucheries des hôpitaux, des cimetières, & des marchés remplis d'herbes pourries, de poissons gâtés ; il faut aussi s'éloigner des tanneurs, des mégissiers, des cardeurs de laine, des maréchaux, &c.

Après les réflexions & les observations que nous venons de faire, sur les différentes qualités des corpuscules, dont l'air peut être chargé, il est

aiſé de ſe déterminer pour le choix d'une habitation.

La maiſon la plus ſaine, ſera celle qui ſe trouvera bâtie à mi-côte, ſur un terrein ſabloneux ou pierreux, éloigné des forêts, des marais & des mines, expoſé entre l'eſt & le midi, & qui préſente un aſpect riant : le milieu de la montagne de Montmartre, du côté qui regarde Paris, raſſemble tous ces avantages, & ne laiſſe rien à déſirer pour l'agrément & pour la ſalubrité.

Ces mêmes réflexions ſervent encore à décider la queſtion, ſi l'on doit préférer la campagne à la ville.

La campagne, quand on prend les précautions que nous venons d'indiquer, a mille avantages, dont il eſt impoſſible de jouir dans les villes, ſur-tout dans les grandes : ſérénité de l'air, aſpect amuſant, payſages agréables, promenades faciles, liberté,

commodités pour la vie, tout concourt à entretenir la paix de l'ame & la ſanté du corps ; avec des amis & des livres, comment n'y pas couler des jours délicieux ?

Dans les villes, particuliérement dans les capitales, à peine reſpire-t-on un air chargé de mille exhalaiſons nuiſibles, produites par la tranſpiration des hommes & des animaux, par la proximité des hôpitaux, cimetières, boucheries, tanneries, marchés, par la boue noire, graſſe & remplie d'urines, &c. enfin par la fumée, ſpécialement par celle de la tourbe (dans les endroits où l'on en brûle), des forges des maréchaux & des autres ouvriers en métaux : ſi, à ces inconvéniens indiſpenſables, on ajoute les affaires, le cérémonial gênant des ſociétés, les intrigues, les plaiſirs, & l'oiſiveté des villes, que de motifs pour préférer la campagne !

Il n'eſt pas permis à tout le monde de ſe livrer aux agrémens d'une vie champêtre : il y a des états & des arts qui exigent une réſidence continuelle dans les villes ; alors il faut, autant qu'il eſt poſſible, en diminuer les incommodités, en ſe procurant une habitation dans le meilleur air, & dans le plus riant aſpect.

Les gens qui ſont abſolument obligés d'habiter ſur les bords de l'eau, comme les tanneurs, les mégiſſiers, les teinturiers, les blanchiſſeuſes, &c. doivent faire élever le rez-de-chauſſée de leurs maiſons au moins de deux pieds, les tenir le plus ſéchement qu'il eſt poſſible, y faire ſouvent du feu, même en été, y procurer un libre accès & une eſpéce de circulation à l'air, & coucher dans l'étage le plus élevé : le travail fort & continuel leur eſt néceſſaire, afin d'entretenir la tranſpiration, qu'ils pourront encore aider, en

en ſe faiſant frotter tous les jours avec de la flanelle chaude. Ils feront bien auſſi d'uſer par préférence d'alimens chauds, & aſſaiſonnés d'épices & d'aromates : ils pourront faire aſſez ſouvent uſage de vin pur, & même de temps en temps de liqueurs ſpiritueuſes, pourvu qu'ils n'en faſſent point excès.

L'air qui a paſſé par nos poumons, & qui eſt chargé des corpuſcules qui ſortent continuellement de nos corps, par la voie de la tranſpiration inſenſible, perd ſon reſſort, & ſe corrompt promptement, s'il n'eſt ſouvent renouvellé : ainſi, pour rendre ſains les appartemens où il ſe tient ordinairement beaucoup de monde, il faut leur donner une élévation convenable. C'eſt ſans doute autant pour la ſalubrité de l'air, que pour la décoration, que nos anciennes Egliſes ſont ſi élevées, & que les apparte-

mens des vieilles maiſons ſont ſi ſpacieux & ſi hauts. Nos pères avoient moins de commodités que nous dans leurs appartemens, ſans doute parce qu'ils avoient moins de beſoins ; mais l'étendue & l'élévation de leurs ſalles & de leurs chambres les rendoient très-ſaines ; pour nous, nous habitons des petites lanternes, dont les murs minces & percés de tous les côtés laiſſent aiſément pénétrer le froid de l'hiver, & la chaleur de l'été, & dont le peu d'élévation eſt cauſe que nous repompons, par l'inſpiration & par nos pores, tous les corpuſcules qui étoient déja ſortis de nos corps.

Chez les Romains, la forme des grands édifices publics, & des appartemens des riches particuliers où l'on s'aſſembloit en commun, & ſur-tout les ſalles à manger, étoit admirable, pour entretenir le reſſort & la ſalubrité de l'air. Ces bâtimens fort éle-

vés étoient terminés par une coupole, dont les côtés étoient à jour; ſouvent même le milieu du dôme étoit totalement ouvert : l'air émouſſé & corrompu, qui ſort des poumons, & qui ſe charge des corpuſcules de la tranſpiration, étant plus léger que l'air pur, s'élevoit facilement au haut de ces ſortes d'appartemens, gagnoit le dôme, ſortoit librement, & laiſſoit jouir l'aſſemblée ou les convives d'un air agréable & ſain. Je ſais bien que ces ouvertures, pratiquables dans un climat auſſi beau & auſſi tempéré que celui de Rome, ſeroient dangereuſes dans cette partie de la France, où les hivers ſont froids & longs, & les pluies fréquentes; mais en garniſſant les coupoles de fenêtres ſuſceptibles d'être ouvertes à volonté, nous jouirions de leurs avantages ſans en craindre les inconvéniens.

Les dômes de quelques-unes de nos

Eglises paroissent être de pures décorations : cependant on pourroit en tirer un grand parti pour la salubrité de l'air : pour cet effet, il n'y auroit qu'à pratiquer des croisées dans ceux qui sont totalement fermés, & rendre les fenêtres des autres faciles à ouvrir. Je m'étonne qu'on n'ait pas encore pensé à ces sortes de coupoles pour les spectacles, ces salles si renfermées, & où, jusques dans les jours les plus froids de l'hiver, on ne respire qu'un air extrémement échauffé, puant, corrompu, & par conséquent très-malsain. Pourquoi ne pas former, au-dessus du parterre & de l'amphithéâtre une voussure ovale, qui finiroit au milieu par une coupole garnie de fenêtres faciles à ouvrir ? Qu'on se rappelle que chez les Romains, ce peuple si recherché & si magnifique dans les spectacles, le milieu de la scène étoit totalement à découvert.

Quels avantages ces dômes à lanterne ne procureroient-ils pas aussi aux sallons d'assemblée, aux salles à manger, & aux cuisines des grandes maisons ? Nous voyons, par le plan de l'Ecole Royale militaire, que la cuisine de cet hôtel sera conforme à nos observations.

C'est sur-tout dans les hôpitaux que ces sortes de coupoles sont essentielles. La forme la plus convenable pour renouveller l'air de ces maisons me paroît être celle-ci : bâtissez sur un raiz-de-chaussée élevé, deux grandes salles, qui se coupent par leur milieu, en forme de croix : au-dessus de leur jonction, élevez une de ces coupoles, dont nous venons de parler ; elle servira à purifier les quatre parties de ce bâtiment. Pour la rendre plus efficace, 1°. Il faut construire le dessus de vos salles en ceintre ; mais de telle façon que, depuis l'extrémité de

chaque pignon jusqu'à la coupole, cette espéce de voûte s'éleve toujours d'environ deux pouces par toise, afin de former une espéce de plan incliné renversé, qui conduise l'air impur vers la coupole : 2°. pour lui faciliter cette voie, il est nécessaire de pratiquer à chaque pignon, immédiatement au-dessous du ceintre, une fenêtre aussi large que le pignon même, afin qu'en l'ouvrant de temps en temps, l'air extérieur chasse les vapeurs contagieuses vers la coupole : 3°. les croisées des parties latérales des salles doivent être le plus haut qu'il est possible, & prendre même leur naissance au commencement du ceintre ; par ce moyen on pourra les ouvrir souvent, même en hiver, sans craindre que l'air extérieur frappe sur les lits des malades : 4°. enfin, on placera dans le milieu de la coupole un gros poële, dont on élevera le tuyau perpendiculairement,

pour le faire ſortir par le milieu de la lanterne. Ce poële, en raréfiant l'air impur qui s'éleve continuellement ſous le dôme, augmentera le reſſort de celui qui viendra des fenêtres ouvertes, & ſur-tout de celles des pignons, & lui donnera aſſez de force pour chaſſer promptement toutes les vapeurs malignes.

L'hôpital de S. Louis eſt le ſeul à Paris, où l'on ait penſé à la ſalubrité de l'air : on y voit de ces coupoles ſi eſſentielles dans les ſalles des malades. C'eſt avec plaiſir que j'en ai remarqué une dans le bâtiment de l'Ecole Royale militaire, où ſont actuellement les jeunes éleves, & qui eſt deſtiné, après l'exécution totale de l'hôtel, pour ſervir d'Infirmerie. En élevant un peu le raiz-de-chauſſée, en bouchant les croiſées d'en bas, en ſupprimant le plancher qui ſépare le raiz-de-chauſſée du premier, & en élevant un peu plus le

dôme, pour lui faciliter de plus grandes ouvertures, on rendroit l'air de cette infirmerie ſuſceptible d'être très-facilement renouvellé.

Il eſt certain que, pour purifier l'air des appartemens, des ſalles d'hôpitaux, des cales & des entre-ponts des vaiſſeaux, des carrières, des mines, &c. il n'y a pas de moyen plus sûr que de le renouveller ſouvent; c'eſt auſſi pour cet effet que l'on a imaginé pluſieurs ſoufflets également propres à chaſſer l'air corrompu, & à introduire l'air du dehors : le Ventilateur de M. *Hales* mérite, à juſte titre, l'avantage ſur toutes ces inventions. J'en parlerois même ici plus au long, tant ſur ſa conſtruction que ſur ſon uſage, ſi M. *Duhamel du Monceau* n'en avoit pas donné (pag. 106 & ſuivantes, & planche II. *des moyens de conſerver la ſanté aux équipages des vaiſſeaux*) une deſcription ſur laquelle il

ſera aiſé de le conſtruire : j'y renvoie ceux de mes Lecteurs qui ſeroient curieux de le faire exécuter ſous leurs yeux.

On ſe ſert auſſi fort avantageuſement du feu, ſoit à découvert, ſoit dans les poëles, pour renouveller l'air dans les carrières, dans les mines, dans les puits profonds, dans les cales & entre-ponts des vaiſſeaux, dans les ſalles d'hôpitaux, dans les chambres des malades, & dans les appartemens humides.

Les parfums contribuent encore beaucoup à chaſſer le mauvais air. On trouve dans les temples de l'opulence & de la moleſſe des vaſes précieux, remplis de plantes & de drogues odorantes, aſſemblées & combinées par la volupté ; mais ces *potpourris ſi délicieux* par leur recherche, & le montant de leurs aromates, ſont ſouvent plus propres à bleſſer les cerveaux dé-

licats, vuides ou épuiſés de ces oiſives divinités, qu'à ranimer les reſſorts de l'air. Si les parfums ſimples, & à la portée de tout le monde, par leur peu de valeur, que nous allons indiquer, ne flattent pas auſſi voluptueuſement les ſens, du moins ne peuvent-ils produire, pour la ſalubrité de l'air, que de bons effets.

On purifie l'air par les vapeurs du vinaigre. Cette liqueur eſt plus propre à communiquer à l'air une impreſſion agréable & ſaine, lorſqu'on s'en ſert par aſperſion, ou qu'on s'en frotte le viſage & les mains, qu'en le faiſant brûler ſur une pelle rouge: c'eſt une de ces erreurs populaires, dont il eſt difficile de faire revenir bien des gens: cependant, en brûlant le vinaigre, les parties de tartre qui y ſont en grande quantité, s'exaltent, & produiſent une vapeur déſagréable & nuiſible.

Le soufre brûlé sert aussi à chasser le mauvais air : c'est pour cette raison qu'on brûle, dans certaines occasions, de la poudre à canon : elle est bien plus efficace lorsqu'on l'a détrempée auparavant avec du vinaigre.

La fumée du sucre, de l'amadou, du linge, & du gros papier écarte des appartemens les vapeurs nuisibles ; mais il faut ensuite chasser cette fumée, sur-tout si elle est trop dominante. Il n'y a que celle du sucre, qui d'ailleurs est fort agréable, qui se dissipe aisément d'elle-même. Enfin, toutes les vapeurs aromatiques & les essences spiritueuses purifient l'air. Les personnes riches ne sont ordinairement embarrassées que du choix : voici des aromates salubres, propres pour les gens les moins à leur aise. Du goudron, de la raisine, ou de la graine de genièvre brûlés sur une pelle rougie au feu, donneront une fumée fort

ſalutaire. On peut auſſi faire goudronner des bouts de vieilles cordes, pour s'en ſervir dans l'occaſion : elles ſeront fort utiles & fort agréables aux voyageurs, qui ſe trouvent ſouvent expoſés, dans les auberges, aux impreſſions d'un air humide ou corrompu. Il ſuffit d'en allumer un petit bout, pour parfumer, en un inſtant, la plus grande chambre.

Mais c'eſt envain qu'on emploie tous ces moyens pour purifier l'air; ils ſeront inſuffiſans ſi l'on néglige la propreté, cette précaution eſſentielle, dont nous parlerons dans la ſuite, & qui mérite un Chapitre ſéparé.

En parcourant la plûpart de nos villes, j'ai toujours été ſurpris de voir combien ceux qui les ont fondées ou augmentées, ont peu conſulté la conſervation de leurs habitans. Pour faire une ville ſaine, il faut la bâtir ſur un côteau pierreux, qui regarde l'eſt;

il faut prendre garde d'en trop élever les remparts & les murailles ; ce qui empêcheroit la circulation d'un air essentiel, pour renouveller celui des parties les plus basses, & balayer les vapeurs & exhalaisons qui s'élevent continuellement des rues, rivières & cheminées : afin de faciliter cette circulation, les rues doivent être larges & droites : les principales doivent être percées du sud-est au nord-ouest, & du nord-est au sud-ouest. Il faut placer hors la ville, & du côté du bas de la rivière, tous les métiers qui sont capables de causer de mauvaises exhalaisons, comme ceux des tanneurs, mégissiers, teinturiers, &c. C'est encore là qu'il faut renvoyer les tueries des bouchers, & les hôpitaux pour les malades. Les maréchaux, serruriers, taillandiers, chaudronniers, plombiers, cardeurs de laines, ainsi que les

manufactures de fayance & poteries doivent être relégués dans les fauxbourgs. A l'imitation des Anciens, il seroit bon de placer les cimetières hors la ville, & même à une assez grande distance, pour que les corpuscules morbifiques qui s'exhalent des cadavres, & qui percent la terre nouvellement remuée, ne communiquassent pas la contagion. Il faut élever le raiz-de-chaussée des maisons d'environ deux pieds, & mettre sous les parquets ou carreaux de mauvais charbon, afin de tenir ces sortes d'appartemens plus secs : il n'est pas moins nécessaire de donner aux étages une élévation convenable, comme de quatorze à quinze pieds, & de tenir les cheminées fort élevées au-dessus des couvertures : enfin, il faut pratiquer de grandes places, de vastes marchés isolés des maisons, & des fontaines disposées de

telle ſorte, qu'elles puiſſent ſervir à laver de temps en temps toutes les rues, afin d'y entretenir une propreté, ſur laquelle la Police ne s'endort que trop ſouvent dans les Provinces.



# CHAPITRE III.

*Des alimens ſolides, & de leurs aſſaiſonnemens, des boiſſons, & de la ſobriété.*

En général, on entend par aliment tout corps qui peut ſe digérer dans l'eſtomac, ſe convertir en chyle & en ſang, & ſervir à l'accroiſſement ou à la conſervation du corps.

Il y a deux ſortes d'alimens ; les ſolides, & les liquides.

## *Des alimens ſolides.*

Mon intention n'eſt pas de traiter en particulier ici de chaque eſpéce d'alimens : les bornes que je me ſuis preſcrites ne me permettent pas d'entrer dans un ſi long détail : ſi le Public favoriſe cet eſſai, je pourrai donner par la ſuite à cette matière toute l'étendue dont elle eſt ſuſceptible. Je me

contenterai de renfermer aujourd'hui les alimens ſolides ſous quelques claſſes, ſoit par rapport à leur nature, ſoit par rapport à leurs qualités, & de preſcrire ce que la réfléxion & l'expérience m'ont appris de plus convenable ſur ce ſujet, pour la conſervation de la ſanté.

Les premiers habitans de la terre ne connoiſſoient d'autres alimens que les racines, les plantes & les fruits : l'eau leur ſervoit de boiſſon. Quels avantages cependant cette nourriture ſimple ne leur prodigua-t-elle pas? Grands, robuſtes, ſains de corps & d'eſprit, & maîtres de leurs paſſions, ils coulèrent des jours heureux ſous les loix de la Nature, & dans le ſein de la modération : parvenus enfin, ſans maladies & ſans infirmités, à un grand âge, en ceſſant de vivre, ils n'éprouvèrent pas les horreurs de la mort, ce terme ſi fatal pour l'homme ſen-

ſuel, qui tient, par ſes paſſions, à tant d'objets étrangers.

La frugalité dégénéra inſenſiblement : l'uſage du pain accoutuma l'eſtomac à broyer une nourriture plus forte : le lait, le fromage & le miel devinrent bientôt des objets de luxe & de ſenſualité.

Les Livres ſaints nous apprennent, que le Seigneur ne permit qu'après le déluge (Genèſe, chap. 9, v. 2 & 3) de faire uſage de la chair des animaux ; & remarquez que la vie de l'homme diminua dès-lors, à proportion qu'il ſe ſervit d'une nourriture plus forte, & plus difficile à digérer. Le vin, & d'autres liqueurs fermentées, ces poiſons agréables accordés autant à la ſenſualité, qu'aux beſoins de réparer les forces d'un eſtomac fatigué à broyer des alimens durs, ne ſervirent pas peu à rapprocher encore le terme fatal de la vie.

Enfin, différens assaisonnemens, tirés des pays étrangers, en irritant le palais & l'estomac, piquèrent la gourmandise, & donnèrent naissance à tous les maux qu'elle traîne à sa suite.

Qu'on jette un coup d'œil sur les peuples, dont la grandeur & la décadence ont également étonné l'univers, & l'on verra que c'est à la frugalité qu'ils ont été redevables de leurs forces, & de leur gloire : tandis que les Grecs & les Romains vêcurent sobrement & durement, ils en imposèrent à toute la terre; mais lorsque le luxe leur eut présenté, dans les funestes dépouilles des nations vaincues, des alimens nouveaux, & des assaisonnemens rafinés, ils dégénérèrent bientôt, au point de servir eux-mêmes de trophée à des peuples barbares, mais sobres. Quel exemple pour l'Europe! Heureusement la sensualité s'est répandue pour ainsi dire également par-

tout, & le Pruſſien lui-même, qui vient d'inquiéter l'Empire, pour être moins recherché dans ſes alimens, ne peut pas paſſer pour frugal.

En général, on peut diſtinguer les alimens en ſept claſſes différentes, qui ſont, 1°. les acides, 2°. les alkalins, 3°. les âcres ou aromatiques, 4°. les viſqueux ou gélatineux, 5°. les aqueux, 6°. les huileux & gras, 7°. les ſalins. On pourroit ajouter ici, pour huitième claſſe, les ſpiritueux; mais comme ces ſortes d'alimens ne ſont que des liqueurs, nous la renvoyons à l'article des boiſſons.

1°. Les alimens acides, tels que les fruits d'automne, certaines plantes, comme l'oſeille, &c, le pain fermenté, le lait, le vinaigre, le citron, &c. augmentent, épaiſſiſſent le ſang & les humeurs, diminuent l'action des fluides ſur les vaiſſeaux, modèrent la trop grande chaleur, & pré-

viennent l'expanſion des humeurs.

Ces mêmes alimens, pris avec excès, affoibliſſent l'action du cœur, & par conſéquent diminuent trop la chaleur vitale, & deſſéchent. En particulier, les fruits d'automne occaſionnent des diarrhées, des fiévres & des flux.

2°. Les alimens alkalins, tels que les choux, poireaux, oignons, aſperges, & toutes les ſubſtances tirées des animaux, tant quadrupédes, volatiles, que poiſſons, font fermenter les humeurs, en y introduiſant beaucoup de parties ſulphureuſes, & préviennent l'acidité morbifique des ſucs contenus dans l'eſtomac.

Leur excès produit des fiévres ardentes & putrides.

3°. Les alimens âcres & aromatiques, ou chargés d'épices, tels que la ſarriette, le creſſon, le thym, l'ail, la moutarde, le gingembre, le poi-

vre, le gérofle, la muſcade, la canelle, &c. en irritant les ſolides, & en précipitant les fluides, entretiennent, ou augmentent la tranſpiration inſenſible, & préviennent la langueur des fonctions vitales, naturelles & animales.

Leur excès empêche la nutrition, conſume l'humidité des fibres, épuiſe les humeurs, exténue, & cauſe des fiévres lentes, qui conduiſent à la phthiſie.

4°. Les alimens viſqueux & gélatineux; tels que les pois, le riz, l'avoine, le froment, la plus grande partie des poiſſons, ſur-tout les jeunes, le veau, le cochon de lait, l'agneau, les pieds de moutons, &c. épaiſſiſſent les humeurs, & par-là ſervent à réparer la diſſipation des fluides & des ſolides, à entretenir la fléxibilité des fibres, & à adoucir l'acrimonie des humeurs.

Leur excès diminue les excrétions naturelles, & cause, outre plusieurs maladies, des obstructions dans les vaisseaux capillaires.

5°. Les alimens aqueux, tels que les infusions des plantes émollientes, les bouillons légers, &c. détrempent & délayent les humeurs, relâchent les fibres des vaisseaux, aident à la nutrition, & facilitent les sécrétions.

Leur excès émousse le velouté de l'estomac, occasionne des indigestions & des glaires, affoiblit le genre nerveux, & occasionne le tremblement des membres & la paralysie.

6°. Les alimens gras & huileux, tels que le beurre, l'huile, le lard, les viandes grasses, quelques poissons, la plûpart des semences & des pepins chargés de principes huileux, comme les amandes, les noix, les noisettes, &c. préviennent la trop grande rigidité des fibres, & entretiennent l'har-

monie entre les ſolides & les liquides.

Leur excès corrompt le ſuc gaſtrique, trouble la digeſtion, & fait perdre l'appétit : delà viennent pluſieurs maladies, comme les obſtructions des petits vaiſſeaux, des maux d'eſtomac, des vomiſſemens, des inflammations d'inteſtins, & des dyſenteries.

7°. Les alimens ſalins, tels que le bœuf & le cochon ſalés, les langûes, cervelas, les harengs ſalés ou ſaurs, la morue ſalée, &c. atténuent les viſcoſités, détergent les fibres, & les piquottent agréablement.

Leur excès produit une acrimonie dans les humeurs, qui corrode les ſolides, & produit le ſcorbut. Avec ces ſortes d'alimens, il ne faudroit boire que de l'eau, afin de délayer les particules ſalines, & de les rendre plus propres à être évacuées ; mais qui mange du jambon, pour boire de l'eau?

On peut encore regarder les alimens ſous

ſous une autre face, ſoit par rapport au régne végétal, ſoit par rapport au régne animal.

*Du régne végétal.*

Dans le régne végétal on trouve quatre ſubſtances différentes, les racines, les fanes ou feuilles, les fruits & les ſemences.

1°. Les racines ſont la partie des végétaux la moins parfaite; auſſi le feu achéve-t-il ce que la Nature n'avoit fait qu'ébaucher, & nous procure, dans la plûpart des racines, telles que les carottes, les navets, le chervis, les ſalſifis &c., une nourriture ſaine.

Leur excès donne des vents & des crudités.

Il y a cependant des racines qu'on mange crues, comme les raves, radis, réponſes, &c. L'cignon & l'ail cruds ne ſont bons qu'aux perſonnes qui fatiguent beaucoup.

2°. Les feuilles, pour être plus élaborées que les racines, ont encore cependant besoin du feu, pour en faire une nourriture salutaire : les principales dont on fait usage sur nos tables, sont les épinards, la laitue, l'oseille, le cresson, la chicorée, le céleri, &c. La laitue & les épinards relâchent les fibres de l'estomac; l'oseille, & toutes les plantes qui ont beaucoup d'acides, le cresson, & toutes les plantes qui abondent en parties alkalines, la chicorée, & toutes les plantes qui ont une partie amère, resserrent les fibres de l'estomac, & le fortifient; les feuilles de céleri échauffent : les choux & les poreaux ne sont pas aussi sains que bien des personnes voudroient le persuader.

C'est avec la plûpart de ces plantes que l'on fait les salades, & en particulier avec la laitue, la chicorée, le cresson, les mâches, le céleri, &c.

La ſalade réveille l'appétit ; mais il faut avoir un bon eſtomac pour n'en point être incommodé, ſur-tout quand on la mange à ſouper. L'huile, le vinaigre, le ſel & le poivre, qui en font l'aſſaiſonnement, ne peuvent ſervir d'excuſe pour en autoriſer l'uſage aux eſtomacs froids & délicats, puiſque ces drogues ne ſont pas elles mêmes trop ſaines. Les plus mauvaiſes ſalades ſont celles qui ſont compoſées de petites herbes, comme cerfeuil, pimprenelle, pourpier, eſtragon, capucines, petits oignons verds, perce-pierre, baume, &c.

Les ſalades cuites ſont ſaines : on les fait ordinairement de betteraves & d'oignons cuits : on peut auſſi les compoſer de toute ſorte d'herbes potagères cuites : ces ſortes de ſalades ceſſent cependant d'être ſalutaires, quand on y ajoute force anchois, du thon mariné, des capres, des œufs durs, &c.

3°. Les fruits fourniſſent un aliment flatteur, & peu nourriſſant, ſurtout les fondans. Ils rafraîchiſſent agréablement; mais il faut qu'ils ſoient bien mûrs. Pour ne rien riſquer, il vaut mieux les manger cuits que cruds.

Les fruits d'été, tels que les ceriſes, les groſeilles, les fraiſes, &c, ſont les plus ſalutaires : les ceriſes méritent la préférence ſur tous les autres.

Ceux d'automne, comme les abricots, prunes, pêches & le raiſin, cauſent des fiévres longues, & des dyſenteries.

Ceux d'hiver, tels que les pommes & les poires, ſont fort ſains, quand on les mange cuits. La pomme eſt préférable à la poire.

En général, les fruits mangés ſans prudence, ſans choix, & avec excès cauſent des vents, des crudités, relâchent les fibres de l'eſtomac, & occaſionnent des fiévres.

4°. Enfin, les ſemences, & tous les alimens farineux, tels que le froment, le ſeigle, l'orge, le riz, le millet, les pois, les fèves, les lentilles, les marrons, les châtaignes, les panais, &c. ſont les parties les plus élaborées des plantes : auſſi ces nourritures ſe digèrent-elles facilement, & compoſent un bon chyle. Ces alimens ſont cependant plus ſains nouveaux que vieux ; vieux, ils ſont moins aiſés à digérer, & cauſent des vents.

Il faut auſſi prendre garde de manger de ces ſortes d'alimens avec excès ; ils gonfleroient l'eſtomac, & ne donneroient qu'une fauſſe digeſtion.

En général, il faudroit ne boire que de l'eau avec les végétaux : l'on jouiroit, avec cette nourriture ſimple & naturelle, d'une ſanté robuſte & agréable. Le vin & les liqueurs fermentées racorniſſent ces ſortes d'alimens dans l'eſtomac, & les empêchent

de produire une bonne digeſtion.

Avant de quitter cette matière, il me paroît néceſſaire de dire en particulier quelque choſe du pain, du riz, du miel, des olives, des oranges, citrons & limons, des melons, des citrouilles, des trufles, champignons, morilles & mouſſerons.

1°. Le pain eſt le premier, le plus univerſel, & le plus eſſentiel des alimens : auſſi eſt-il étonnant que dans un Royaume comme la France, il y ait auſſi peu de police ſur la qualité du pain, ſur ſon poids, & ſur ſon prix : c'eſt une choſe lamentable, de voir tous les jours la ſanté & la vie du peuple expoſées à l'ignorance, & à la friponnerie des Boulangers. Un pain mal fermenté, gras cuit, lourd, rempli de particules de pierre & de terre détruit inſenſiblement, dans cette portion précieuſe de l'Etat, une ſanté, dont l'auteur de la Nature ſe

plaisoit à récompenser sa frugalité.

Le pain est un corps composé de farine humectée avec de l'eau chaude, fermenté, & cuit au four.

Le pain de froment est préférable à tout autre.

Plus le pain est fermenté, plus il est aisé de le digérer. On accélére la fermentation avec un levain convenable. Il faut aussi dans l'eau un dégré de chaleur favorable au développement de la farine : si elle est trop chaude, le pain est gras ; si elle est trop froide, il est désuni, & facile à sécher.

Le pain de pure fleur de farine n'est pas le plus sain ; ses parties sont trop adhérentes : un peu de son bien moulu le rend plus léger & plus propre à être digéré : d'ailleurs le son déterge & rafraîchit. Ainsi le gros pain, c'est-à-dire celui qui est entre le bis & blanc, est préférable au mollet.

Le pain dans lequel il y a du sel,

du lait ou du beurre, n'eſt pas auſſi ſain que le pain ordinaire : ce n'eſt qu'aux dépens de l'eſtomac qu'on flatte ainſi le palais.

Le pain du jour n'eſt pas auſſi facile à digérer que celui qui eſt gardé juſqu'au lendemain.

La croûte du pain reſſerre, échauffe & cauſe beaucoup de bile, ſur-tout quand elle eſt trop cuite & preſque brûlée. La mie rafraîchit & lâche : il faut donc faire enſorte que le pain ne ſoit ni trop élevé ni trop plat : quand il a trop de mie, il y en a beaucoup de perdu, parce que peu de gens en mangent par goût ; s'il a trop de croûte, il devient bilieux.

Un peu de ſeigle dans le pain de froment, le rend plus rafraîchiſſant.

Le pain de ſeigle ne nourrit pas tant que celui de froment, & lâche le ventre.

On fait cependant à Paris un pain

de ſeigle lourd & bis, dont l'uſage eſt dangereux, ſur-tout pour les perſonnes ſédentaires & qui font peu d'exercice : il eſt capable de donner des obſtructions.

Le pain d'orge eſt peſant ſur l'eſtomac, & nourrit moins que celui de froment & de ſeigle.

Le pain de ſarraſin a, à-peu-près, les mêmes qualités que celui de ſeigle : il nourrit cependant un peu plus, & eſt moins lourd.

Le pain d'avoine nourrit beaucoup, mais eſt très-peſant.

L'excès de pain produit beaucoup de ſang, & cauſe des maladies funeſtes. L'indigeſtion de pain eſt très-dangereuſe.

2°. Le riz eſt, après le pain, la nourriture la plus ſaine & la plus univerſellement répandue : je ne ſais pas même s'il n'a pas ſur le pain quelques avantages, en ce qu'il préſente un

aliment chaud, aiſé à digérer, & qui ſeul tient lieu de ſoupe & d'autres nourritures. Tous les peuples de l'Orient, c'eſt-à-dire, preſque tous ceux de l'Aſie, & une graude partie de ceux de l'Afrique & de l'Amérique, font un uſage ordinaire du riz, & s'en trouvent très-bien.

En Europe, & ſur-tout en France, il ne ſert qu'à tenir quelquefois lieu de ſoupe, de colation dans le Carême, & de pain en temps de diſette; encore ſouvent les gens de la campagne & les pauvres n'en tirent-ils pas alors tous les avantages qu'il ſeroit capable de leur procurer : ſi on leur diſtribue le riz ſec, ou ils ne ſavent pas le faire crever & gonfler à propos, ou ils n'en ont ni le temps ni la patience, ou ils manquent d'utenſiles néceſſaires, de bois pour faire le feu, & de beurre, lait ou ſel; ce qui les force à laiſſer perdre une manne précieuſe capa-

ble de les ſoutenir, même dans les travaux les plus pénibles : ſi on le diſtribue tout cuit dans les Paroiſſes, ſouvent ceux qui le préparent n'y apportent pas tous les ſoins & toute la propreté néceſſaires, ſous prétexte qu'ils ne travaillent pas pour des gens bien délicats ; comme ſi la Nature, qui donne aux malheureux de ſi bons eſtomacs, leur refuſoit le palais & le goût !

Touché du ſort des pauvres, & ſur-tout de ceux qui habitent, & qui cultivent la campagne, j'ai recherché quelles pouvoient être les cauſes du dérangement de leur ſanté, & j'ai vu avec douleur, que l'excès de fatigue occaſionné par leurs longs & pénibles travaux, la diſette, & la mauvaiſe qualité de leurs nourritures, deſſéchoient ces bras reſpectables, qui nourriſſent l'oiſiveté & la molleſſe du riche & inutile habitant des villes. Je

ſais qu'il leur eſt difficile d'éloigner la première de ces cauſes, puiſque leur vie ne dépend que trop ſouvent du ſacrifice de leur vie même ; mais combien n'eſt-il pas aiſé & conſolant pour l'humanité, de remédier à la diſette & aux mauvaiſes nourritures, dont ils ſont ſouvent les triſtes victimes ? Le riz bien préparé, préſente un aliment peu coûteux, très-ſain, ſpécialement pour les perſonnes qui font beaucoup d'exercice, très-nourriſſant, & capable de leur donner des forces ſuffiſantes pour les travaux les plus violens.

C'eſt pour entrer dans les vues des perſonnes charitables, telles que les Seigneurs de Paroiſſes, les Curés, les Supérieures des maiſons régulières & de quelques particuliers qui conſacrent une partie de leurs revenus à ſoulager les pauvres, les priſonniers, &c. que je vais rapporter quelques préparations

de riz, ſimples, faciles, & par leſquelles on tire tout le parti poſſible de cette nourriture. Les Directeurs des hôpitaux, les Généraux & Intendans des armées, les Capitaines de vaiſſeaux, les Entrepreneurs de manufactures, les Laboureurs, ſur-tout dans le temps où ils nourriſſent un grand nombre de moiſſonneurs, & les pauvres ouvriers chargés d'une nombreuſe famille, trouveront auſſi, dans ces préparations, des reſſources, qu'ils chercheroient envain dans les autres alimens.

C'eſt à deux Citoyens reſpectables que nous devons ces préparations, & je ferai volontiers leur écho, parce que je ne crois pas qu'on puiſſe ajouter à leurs obſervations, & à leurs expériences ſur cette matière. Le premier de ces Amis de l'humanité, eſt *M. Duhamel du Monceau.* » Dans cer-
» taines années de diſette, dit-il (pag.

152 & ſuivantes, de ſes *Moyens de conſerver la ſanté aux équipages de vaiſſeaux*) » on a diſtribué, dans les » campagnes, du riz qui a été preſ- » que perdu, par la raiſon que les » payſans, qui ne ſavoient pas faire » crever à propos ce mets, ni l'aſſai- » ſonner convenablement, ne pou- » voient le manger ainſi mal apprê- » té ; mais dans les endroits où les » Seigneurs ſe donnoient la peine de le » faire apprêter avec ſoin, les pauvres » gens s'en accommodoient très-bien. » Voici comme nous avons fait pré- » parer le riz dans ces temps de ca- » lamité.

» On faiſoit bouillir long-temps, » dans une chaudière, des têtes, des » pieds, des cœurs de bœufs, cou- » pés par morceaux, avec les os con- » caſſés : on mettoit cuire en même- » temps dans le bouillon tous les lé- » gumes qui ſe trouvoient alors dans

» le potager, comme radis, rabidouil-
» les, porreaux, choux, &c. pen-
» dant ce temps on faisoit crever le
» riz à petit feu, dans un pot séparé ;
» & lorsqu'il étoit suffisamment crevé,
» on le versoit dans la chaudière, avec
» du sel, du piment, du laurier. Nos
» paysans trouvoient cette soupe ex-
» cellente. D'abord, quoiqu'ils en
» mangeassent à leur appétit, ils crai-
» gnoient de n'être pas assez nourris,
» parce qu'ils ne se sentoient pas l'es-
» tomac chargé. Mais ils firent eux-
» mêmes l'observation que, lorsque
» dans les jours maigres, ils n'usoient
» que de fèves & de pois, ils avoient
» l'estomac très-gonflé, & néanmoins
» ils ne pouvoient, ces jours-là, se pas-
» ser de souper ; au lieu que les jours
» où on leur donnoit le riz, ils s'al-
» loient coucher sans songer à souper.

M. Duhamel, pour faciliter aux équipages de vaisseaux la prépara-

tion de cette ſoupe, ſubſtitue aux légumes qu'il indique, les choux ſalés, les racines, l'oignon, l'échalotte, & l'ail; aux aſſaiſonnemens, les feuilles de gingembre, de pirette, d'ache déſſéchées; & aux têtes de bœuf, des viandes ſalées. Cette différence dans la préparation ne peut que faciliter la charité à varier ſes bienfaits, ſelon les ſaiſons, & les pays où elle répandra ſa conſolante roſée.

Le ſecond Citoyen, dont nous allons emprunter la méthode, eſt le célébre *M. Boyer, Médecin de la Généralité & de la Ville de Paris*, c'eſt-à-dire Médecin des pauvres d'une des plus grandes parties de la France. Sa préparation me paroît plus ſimple & moins coûteuſe que celle de M. Duhamel; mérite infiniment précieux aux yeux des perſonnes vraiment charitables, dont le cœur eſt moins ſatisfait des bienfaits qu'elles répandent, que

leurs entrailles ne ſont déchirées de ne pouvoir étendre plus loin leurs ſecours.

Quand on veut faire une ſoupe au riz pour vingt-cinq perſonnes, « il » faut ſe pourvoir «, dit ce ſavant (à la ſuite de ſon excellent *Traité des maladies épidémiques, qui régnent le plus ordinairement dans la Généralité de Paris*) « d'un chaudron aſſez grand » pour contenir vingt pintes d'eau, » meſure de Paris ; s'il eſt plus grand, » il en ſera plus commode.

» L'on mettra dans ce chaudron » quatre pintes & demie d'eau, meſure » de Paris ; quand elle ſera chaude, » on y mettra trois livres de riz, qu'on » aura eu ſoin de bien laver aupara» vant, avec de l'eau chaude.

Le riz étant dans le chaudron, ſur » le feu, on aura attention de le faire » cuire lentement, & de le remuer » ſans ceſſe, de peur qu'il ne s'atta» che au fond.

» A proportion que le riz augmen-
» tera de volume, & qu'il s'épaissira,
» on y versera successivement une pin-
» te & demie d'eau chaude, qui sera
» bientôt absorbée, le riz continuant
» à se gonfler.

» Il faut environ une heure pour
» cette première opération; après quoi
» on humectera le riz, & on lui fera
» encore absorber successivement qua-
» torze pintes d'eau, ce qui fera en
» tout environ vingt pintes, qu'on
» versera peu à peu, & par interval-
» les, de peur de noyer le riz; cela
» fait, on laissera le riz sur le feu pen-
» dant deux autres heures, & on l'y
» fera cuire lentement & à petit feu, en
» le remuant continuellement, sans quoi
» il s'attacheroit au fond du chaudron.

» Le riz étant bien cuit, on y met-
» tra une demie livre de beurre ou de
» sain-doux, ou à leur défaut, deux
» livres de lard coupé par morceaux;

» avec six onces de sel & deux gros
» de poivre noir en poudre, en obser-
» vant de remuer le tout ensemble
» pendant une demie heure.

» Au lieu de beurre, on peut met-
» tre du lait; la quantité de trois pin-
» tes suffit pour la chaudronnée; mais
» il faut prendre garde que le lait ne
» soit vieux; car il s'aigriroit à la cuis-
» son.

» On ôtera ensuite le chaudron de
» dessus le feu, pour y mettre aussi-
» tôt, mais peu à peu, six livres de
» pain blanc ou bis, qu'on coupera
» en soupes très-minces, & on mêlera
» le pain avec le riz, de manière qu'il
» aille au fond, pour s'imbiber, &
» faire corps ensemble. Si l'on se sert
» de lait au lieu de beurre, il faut
» quelques pintes d'eau de moins dans
» la préparation du riz, autrement il
» seroit trop clair; on y mettra aussi
» du pain blanc, parce que le pain

» bis feroit aigrir le lait. La diſtribu-
» tion doit s'en faire ſur le champ,
» pour trouver les vingt-cinq por-
» tions.

» Chaque portion ſera de deux cuil-
» lerées, qui contiendront chacune la
» valeur d'un demi-ſeptier, ou quart
» de pinte, meſure de Paris.

» Pour les enfans de neuf ans, &
» au-deſſous, une de ces cuillerées
» ſera une portion ſuffiſante.

» En diſtribuant les ſoupes chau-
» des, on aura ſoin de remuer le riz
» avec la cuillier à pot, & de pren-
» dre au fond du chaudron, pour que
» la diſtribution ſe faſſe également,
» tant en riz qu'en pain.

» On avertit ceux qui ne man-
» geront pas ſur le champ leur por-
» tion, de la faire réchauffer à petit
» feu, en y mêlant un peu d'eau ou
» de lait, pour la faire revenir, & la
» rendre plus profitable. «

Une raiſon, outre celle d'économie, qui engage *M. Boyer* à recommander de faire la diſtribution ſur le champ, c'eſt qu'il ſuppoſe qu'on ſe ſert d'un chaudron de cuivre, parce que les vaiſſeaux de ce métal ne ſont à craindre que quand le liquide y ſéjourne hors du feu. Cependant, pour prévenir tout inconvénient, il avertit qu'on fera très-ſagement de préférer les chaudières de fer.

On peut auſſi ſe ſervir d'une de ces deux méthodes pour préparer la ſemoule, le gruau, & l'épeautre, alimens ſains, qui nourriſſent beaucoup, quoiqu'un peu moins que le riz.

Les Bretons ſe nourriſſent communément d'une ſorte de bouillie (qu'ils nomment *far*); elle reſſemble aſſez au riz ou gruau accommodés ſuivant la méthode de *M. Boyer*, excepté qu'elle a quelque choſe de plus inſipide : avec cet aliment ſimple, ces peuples jouiſ-

ſent d'une bonne ſanté, & ſont très-forts.

Afin d'accorder quelque choſe à la délicateſſe, je finirai l'article du riz, par la préparation du pilau des Orientaux : j'en ai fait uſage, & je l'ai trouvé plus ſain, & plus facile à digérer que le riz, tel qu'on l'accommode communément en France. Comme j'ai ſuivi la méthode indiquée *par M. Duhamel* ( p. 156 & ſuivantes de l'ouvrage cité plus haut) ; je ne ferai que le copier.

Pour faire le pilau, « prenez une » certaine meſure de riz du levant, par » exemple une écuellée : lavez-le trois » ou quatre fois de ſuite dans l'eau » chaude. Enſuite égoutez-le, & le » faites ſécher ſur un plat, qu'on mettra ſur un feu doux. Prenez enſuite » environ trois meſures & demie, » c'eſt-à-dire, un peu plus de trois » écuellées de bouillon fait avec de la » viande, ou du poiſſon, ou des ra-

» cines potagères. Quand ce bouillon » ſera bien bouillant, jettez-y le riz » bien préparé, comme il a été dit. » Continuez de faire bouillir juſqu'à » ce que le riz ſoit crevé, ce qui ar- » rive toujours après douze ou quinze » minutes au plus d'ébullition rapide, » & ce qui ſe reconnoît par le gon- » flement des grains de riz.

» Cela fait, retirez le vaiſſeau du » feu; jettez-y une pincée, plus ou » moins forte, de ſafran en poudre fine; » couvrez très-exactement le pot de » ſon couvercle, dont vous entoure- » rez les bords avec un rouleau de » linge. Tenez encore ce pot ſur un » feu très-doux, pendant un quart » d'heure, ou tout au plus une petite » demie-heure. Alors le riz eſt cuit, » prêt à être verſé ſur un plat, & très- » bon à manger.

» Si l'on veut le rendre plus moel- » leux, on peut y ajouter, en même-

» temps qu'on y met le safran, & à
» la fin de l'ébullition, une petite
» quantité de bonne graisse, ou du bon
» beurre, si le bouillon a été fait avec
» du poisson, ou avec des racines. «

J'ai remarqué, par l'usage, que la graisse ou le beurre qu'on ajoute au pilau, pour lui donner quelque chose de plus agréable au goût, le rend bien moins sain, & bien moins propre à être facilement digéré : aussi ai-je toujours préféré la préparation la plus simple.

3°. Le miel est une substance que les abeilles ramassent sur les fleurs; aussi le miel est-il plus ou moins agréable & salutaire, selon les pays ou cet insecte industrieux le travaille. Celui de Narbonne est fort balsamique, parce que les fleurs des environs de cette ville sont aromatiques.

Il y a du miel blanc, & du jaune.

Le miel blanc est dur; c'est celui que

que l'on préfére pour manger : il donne une nourriture saine, tempérée & pectorale : elle raréfie la pituite, facilite l'expectoration, lâche le ventre ; & résiste à la malignité du venin.

Le miel est bon à tous les tempéramens, sur-tout aux foibles & pituiteux, & aux asthmatiques. C'est particuliérement en hiver qu'on éprouve ses bons effets contre les rhumes commencés.

Le miel jaune est détersif, laxatif, digestif & résolutif : on l'emploie utilement en lavemens & en lotions.

4°. L'olive est le fruit d'où l'on tire l'huile du même nom.

Les olives que l'on mange en salade ou dans les ragoûts, sont préparées dans une saumure propre à dégager les sels des parties terrestres.

Les olives excitent l'appétit, & fortifient l'estomac: malgré ces bons effets, il seroit dangereux d'en faire excès.

5°. L'orange eſt un fruit agréable & odorant.

Il y a deux ſortes d'oranges ; les unes ſont amères, acides & verdâtres ; on les appelle bigarades : les autres ſont douces & jaunes.

On mange les oranges douces : les amères ne ſont d'uſage que confites, en boiſſon mêlées avec de l'eau & du ſucre, dans les ſauces, & ſous le rôti.

Le ſuc de l'une & de l'autre rafraîchit, humecte, fortifie le cœur, & provoque l'appétit : il convient aux perſonnes bilieuſes, ſur-tout pendant les chaleurs : c'eſt un bon anti-ſcorbutique.

Le ſuc d'oranges, particuliérement des amères, mêlé avec de l'eau & du ſucre, fait une boiſſon agréable, & propre dans la chaleur de la fiévre.

Il faut cependant uſer ſobrement du ſuc d'oranges, parce qu'il picote la poitrine & l'eſtomac.

Les écorces d'oranges confites sont stomachiques, réjouissent le cœur & le cerveau, donnent de l'appétit, & mettent les humeurs en mouvement : elles conviennent aux estomacs foibles & aux tempéramens mélancoliques & phlegmatiques.

La fleur d'orange, soit en pâte, soit en conserve, soit en liqueur, aide à la digestion, réjouit le cœur & le cerveau, chasse les vers, & fait venir les mois aux femmes.

Son trop fréquent usage échaufferoit, & rendroit la bile âcre.

6°. Le citron & le limon sont de même nature que l'orange amère, servent pour les mêmes usages, & procurent les mêmes effets.

Il faut cependant ajouter que la semence de citron, & le suc de limon résistent au venin. Ce même suc est encore très-bon contre la pierre des reins.

C'eſt avec le ſuc de limons, étendu dans de l'eau, & adouci par le ſucre, qu'on fait une boiſſon agréable, ſurtout en été ; on l'appelle limonade : on peut auſſi la faire avec le ſuc de citron. Le trop fréquent uſage de cette liqueur deviendroit nuiſible.

7°. Le melon rafraîchit, humecte, appaiſe la ſoif, & donne de l'appétit.

Le melon convient, dans les temps chauds, aux jeunes gens qui ont un bon eſtomac, & qui ſont d'un tempérament chaud & bilieux.

Le melon produit des vents, des coliques, des dyſenteries & la fiévre : il eſt pernicieux aux vieillards, aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

Pour prévenir les mauvais effets du melon, il faut le manger avec du ſel & du poivre, & boire du vin pur pardeſſus.

La ſemence de melon eſt une des

quatre grandes ſemences froides : elle entre dans les émulſions.

8°. La citrouille eſt humectante, rafraîchiſſante & émolliente: elle adoucit les âcretés de la poitrine, & tempére le mouvement violent des humeurs. Elle convient aux jeunes gens bilieux, ſur-tout dans les temps chauds.

Elle excite des vents, & produit des humeurs groſſières ; auſſi les vieillards, & ceux qui ſont d'un tempérament foible, froid & phlegmatique, doivent s'en abſtenir.

La ſemence de citrouille eſt auſſi une des quatre grandes ſemences froides.

Le potiron eſt une eſpéce de citrouille ronde, de même nature : il produit les mêmes effets.

9°. La truffe atténue les humeurs, & excite la ſemence.

La truffe échauffe, & cauſe des indigeſtions : l'excès en eſt pernicieux.

10°. Les champignons excitent l'appétit, & provoquent la ſemence.

Il faut en manger modérément, parce que cette ſubſtance ſpongieuſe, en s'étendant & ſe raréfiant par la chaleur, comprime le diaphragme, & empêche la digeſtion & la reſpiration.

En mangeant des champignons, il eſt bon de boire de bon vin pur, afin que ſes parties acidules inciſent ces eſpéces d'éponges.

Il y a pluſieurs ſortes de champignons. Les moins nuiſibles à la ſanté ſont ceux qui croiſſent ſur les couches, & qui ſont rouges par-deſſous : les autres ſont mortels & de vrais poiſons.

Il n'eſt que trop ordinaire à ceux qui préſident dans les cuiſines, de ſe tromper dans le choix des champignons : combien d'exemples funeſtes n'avons-nous pas eu de perſonnes enlevées prématurément de ce monde, pour de pareilles mépriſes ? Après

cette réfléxion, comment manger des champignons ſans trembler? Eſt-il un aveuglement pareil à celui de la gourmandiſe?

Lorſqu'on a eu le malheur de manger de mauvais champignons, il faut prendre d'abord du vinaigre pur: lorſque les premiers accidens ſont paſſés, il faut continuer pendant quelque temps à boire de la même liqueur mêlée avec de l'eau. Le vinaigre diviſe la ſubſtance ſpongieuſe du champignon, & procure une guériſon certaine. Quelques gourmands, plus prudens que les autres, pour prévenir les accidens, font cuire les champignons dans de l'eau & du vinaigre, avant que de les mettre dans les ragoûts. Qu'il eſt triſte d'être obligé d'employer le contrepoiſon avec ſa nourriture!

11°. Les morilles & mouſſerons ſont, à-peu-près, de la même nature que les

bons champignons, & produisent les mêmes effets. La morille est cependant la moins pernicieuse, parce qu'elle contient un peu de phlegme.

*du régne animal.*

Il faut distinguer dans ce genre les quadrupédes, les volatilles & les poissons.

*Des quadrupédes.*

1°. La viande de boucherie compose la première partie des quadrupédes, & fournit l'aliment le plus commun, & en même-temps le plus salutaire.

Le bœuf & le mouton sont des viandes faites, qui présentent à toutes sortes de tempéramens une nourriture agréable & saine : ceux qui en font usage, sont ordinairement forts & vigoureux. Il faut cependant que ces animaux ne soient pas trop vieux ;

alors ils ſont durs & remplis de parties terreſtres, qui les rendent lourds ſur l'eſtomac.

Le chevreau d'environ un an donne une nourriture, qui approche beaucoup du mouton.

Le veau & l'agneau, comme tous les jeunes animaux, ne ſont pas auſſi ſains que le bœuf & le mouton. Leur chair eſt rafraîchiſſante, humectante, nourrit beaucoup, & convient aux bilieux; mais elle eſt indigeſte, péſe ſur l'eſtomac, & lâche ſouvent trop le ventre. Les perſonnes froides & phlegmatiques doivent en manger très-peu: elles feroient même mieux de n'en jamais faire uſage. Il faut dire la même choſe des pieds de moutons.

Le bouillon de mou de veau, ſans ſel, eſt excellent pour ceux qui ont la poitrine délicate, ou qui ſont enrhumés. Quand on en fait uſage pour le rhume, il n'y a pas de mal de met-

tre dans chaque bouillon un demi gros de thériaque, ſur-tout quand on a l'eſtomac froid : la thériaque eſt très-propre à rétablir la tranſpiration, dont la ſuppreſſion occaſionne tous les rhumes.

Le cochon offre un aliment qui nourrit beaucoup, & qui lâche le ventre. On le ſale ordinairement. Il convient aux jeunes gens d'un tempérament bilieux, chaud, qui ont un bon eſtomac, & qui font beaucoup d'exercice. C'eſt un aliment d'une grande reſſource pour les habitans de la campagne, accoutumés à la fatigue & au travail.

Le meilleur cochon eſt celui qui n'eſt ni trop jeune, ni trop vieux.

La chair de cochon eſt peſante, & indigeſte : elle forme des humeurs groſſières, viſqueuſes, & donne des obſtructions, particuliérement quand elle eſt ſalée & fumée. Elle eſt contraire aux

goutteux, aux vieillards, aux tempéramens froids, foibles, phlegmatiques, & aux gens ſédentaires & oiſifs.

Le cochon de lait eſt très-indigeſte.

Le lard eſt très-mal ſain pour ceux qui ne font point d'exercices. Il faut dire la même choſe du boudin, des andouilles, des langues ſalées & enfumées.

2°. Le gros gibier compoſe la ſeconde partie des quadrupédes.

Le ſanglier eſt à-peu-près de même nature que le cochon, ſi ce n'eſt que la chair en eſt plus aiſée à digérer.

Le cerf & le chevreuil ont une chair qui reſſemble aſſez à celle du bœuf : elle eſt nourriſſante, & facile à digérer : elle eſt cependant plus propre aux tempéramens bilieux qu'aux mélancoliques. Le chevreuil eſt plus délicat que le cerf.

Quand ces animaux ſont vieux, leur chair devient ſéche, de difficile digeſ-

tion, & peut causer des obstructions, de la bile noire & la fiévre.

La chair de la biche n'est pas aussi agréable ni aussi saine que celle du cerf. Il n'en est pas de même de tous les animaux, par rapport au mâle & à la femelle.

La chair de daim est à-peu-près semblable à celle du chevreuil, & a les mêmes qualités, sans être aussi agréable au goût.

Le liévre a une chair moins nourrissante que celle du chevreuil.

Pour manger de bons levrauts, il faut prendre ceux qui sont jeunes, gras, & qui se sont fait chasser long-temps : ils en sont bien plus tendres. Il faut aussi remarquer que le liévre est meilleur en hiver qu'en été.

Le levraut n'a rien de malfaisant pour les jeunes gens sanguins, & pour les personnes grasses.

En général, ce n'est pas cependant un

aliment fort ſain, ſur-tout quand il eſt vieux; car alors la chair de cet animal d'un tempérament ſec & mélancolique, devient compacte & difficile à digérer. Auſſi les mélancoliques, & ceux qui abondent en humeurs terreſtres, doivent s'en abſtenir.

Le lapin offre une nourriture plus ſaine : il convient à toutes ſortes de tempéramens. Il eſt meilleur en hiver qu'en été.

Il faut avoir ſoin que le lapin ne ſoit ni trop jeune, ni trop vieux, & qu'il ait été nourri dans un terrein ſec & abondant en ſerpolet & en herbes aromatiques. Le lapin trop jeune engendre des humeurs viſqueuſes & groſſières; trop vieux, il eſt difficile à digérer.

### *Des volatilles.*

Les poulets, les poulardes, les poules, les coqs, les chapons & les din-

dons ſont à-peu-près de même nature. Leur chair eſt ſaine, facile à digérer, rafraîchiſſante, humectante, & produit un bon ſuc : on en peut faire uſage en tout temps, & pour toutes ſortes de tempéramens.

Le ſeul défaut de cette nourriture, c'eſt d'être trop légère pour ceux qui ont beſoin d'alimens ſolides. Le dindon nourrit un peu plus que le poulet : la femelle eſt plus délicate que le mâle.

Le pigeon, quand il eſt jeune, eſt ſucculent, nourriſſant, & facile à digérer. Ceux qui vivent en liberté ſont préférables aux autres.

Les mélancoliques en doivent manger rarement, parce qu'il échauffe, reſſerre, & communique beaucoup de parties terreſtres.

Le canard & l'oie, quand ils ſont jeunes, ont une chair ſucculente, nourriſſante, & propre aux jeunes gens

qui ſont beaucoup d'exercice. Les ſauvages, dans chaque eſpéce, ſont préférables aux domeſtiques.

Quand ils ſont vieux, leur chair eſt maſſive, peſante, & difficile à digérer : elle engendre beaucoup d'humeurs groſſières ; auſſi ne convient-elle pas aux eſtomacs foibles, & aux mélancoliques.

Il faut appliquer cette double régle aux autres oiſeaux de rivière, tels que le plongeon, la poule d'eau, la bécaſſe, la bécaſſine, la ſarcelle, &c.

Les oiſeaux de mer, tels que la macreuſe, &c. reſſemblent aux oiſeaux de rivière : ils ſont cependant plus mal-ſains, parce qu'ils ont plus de parties huileuſes, & que leurs fibres ſont plus tenaces.

La perdrix eſt la reine des champs : ſa chair fortifie, nourrit beaucoup, augmente la quantité des eſprits vitaux, & forme une nourriture agréa-

ble pour les convalescens : elle convient à tous les tempéramens, sur-tout aux phlegmatiques.

Il faut prendre la perdrix jeune ; vieille, elle devient séche, dure, coriace, & difficile à digérer.

Le faisan approche de la perdrix ; mais nourrit moins.

La caille auroit toutes les bonnes qualités de la perdrix, si elle étoit moins grasse ; ce qui la rend d'une digestion plus difficile. On lui fait perdre sa graisse, en la mettant sur le gril en crapaudine, après l'avoir fait à moitié rôtir à la broche.

Le pluvier, le vanneau, le râle & le guignard produisent un aliment moins solide que la perdrix, & ne conviennent guère à ceux qui font beaucoup d'exercice.

La grive est saine, & excite l'appétit.

L'alouette lui ressemble : elle est cependant moins délicate.

L'ortolan, & le becafique ont ſur ces derniers l'avantage d'avoir un goût plus exquis.

Tous ces derniers oiſeaux ſont ſains & délicats ; mais ils nourriſſent peu : ce ſont des mets pour les gens riches & oiſifs.

### *Des poiſſons.*

Je diviſerai cet article en trois parties, & je parlerai des poiſſons d'eau douce, des poiſſons de mer, & des ſalines.

### *Des poiſſons d'eau douce.*

Les poiſſons de rivière ſont préférables à ceux d'étang, parce que ces derniers ſentent preſque toujours la vaſe.

La truite, la perche, la lotte, & le brochet (dont il faut prendre garde de manger les œufs, parce qu'ils cauſent des vomiſſemens) ſont agréa-

bles au goût, aisés à digérer, fournissent un bon aliment, & conviennent à tous les tempéramens : il n'y a que les phlegmatiques qui ne doivent point en faire leur nourriture ordinaire.

La carpe (dont la laitance offre une nourriture salutaire, & facile à digérer, même pour les convalescens) le barbeau, l'éperlan & le goujon sont moins sains que les derniers, moins aisés à digérer, nourrissent moins, donnent des humeurs grossières & visqueuses, & ne conviennent pas trop aux tempéramens phlegmatiques & mélancoliques.

L'anguille & la tanche sont très-mal-saines, parce qu'elles sont remplies d'un suc huileux & visqueux, qui les rend d'une difficile digestion : leur nourriture produit un suc grossier, donne des vents, & ne convient qu'aux jeunes gens chauds & bilieux ; encore doivent-ils en manger sobrement, &

boire de bon vin pur par-deſſus.

L'écreviſſe nourrit beaucoup, donne un aliment ſolide, fortifie, purifie le ſang, pouſſe par les urines, & détruit l'âcreté des humeurs.

L'écreviſſe eſt un peu difficile à digérer, & convient plutôt aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux, qu'aux vieillards, & aux eſtomacs froids & mauvais.

En général, dans chaque eſpéce de poiſſons, tant d'eau douce, que de mer, les plus gros ſont les meilleurs : leur chair eſt plus ſerrée, plus compacte, & contient des ſucs moins cruds & moins viſqueux.

On place entre les poiſſons d'eau douce & de mer le ſaumon, l'aloſe & la lamproie, parce qu'ils ſe tiennent tantôt dans l'une & tantôt dans l'autre.

Le ſaumon nourrit beaucoup, & fortifie.

Il faut en manger ſobrement, par-

ce qu'il eſt gras, lourd, indigeſte, & qu'il cauſe des envies de vomir.

L'eſturgeon & le thon paſſent auſſi quelquefois dans les rivières, & ſont, à peu de choſe près, de la même nature que le ſaumon : ainſi il faut leur appliquer les mêmes régles, par rapport à la ſanté. L'eſturgeon nourrit plus que le thon, & le thon plus que le ſaumon.

L'aloſe eſt plus viſqueuſe que le ſaumon, & par conſéquent moins ſaine : les mélancoliques & les phlegmatiques n'en doivent point faire leur nourriture ordinaire.

La lamproie a toutes les mauvaiſes qualités de l'anguille.

### *Des poiſſons de mer.*

La ſole (la reine de la mer), la vive, le rouget, le turbot, la morue fraîche, le carlet, la limande, la ſardine, la plie & le hareng frais ſont les plus ſains de tous les poiſſons de

mer. Ils ſont agréables au goût, ſe digérent facilement, & produiſent un bon ſuc.

Le merlan nourrit très-peu, mais préſente une chair légère, aiſée à digérer, & propre pour les convaleſcens, parce qu'elle n'a rien de viſqueux.

La raie (la meilleure eſt la bouclée), le cabillau & le maquereau ſont moins ſains que les précédens, parce qu'ils ſont remplis d'un ſuc plus viſqueux, qui les rend plus indigeſtes.

En général, un poiſſon eſt plus ſain, à raiſon que ſa chair eſt moins viſqueuſe.

La tortue eſt nourriſſante; mais elle ne convient qu'aux bons eſtomacs. On en fait des bouillons propres à purifier le ſang, & bons aux phtiſiques.

Il y a des tortues d'eau douce & de terre, comme de mer: elles ſont toutes de même nature.

La moule nourrit peu: elle eſt ten-

dre & délicate. Elle convient particuliérement aux tempéramens chauds & bilieux.

Il y a des perſonnes chez qui cet aliment produit une ébullition de vingt-quatre heures ; c'eſt ſur-tout lorſque les moules renferment de petits crabes, & qu'on n'a pas ſoin de les ôter.

La moule de mer eſt beaucoup meilleure que celle de rivière & d'étangs.

Les écreviſſes de mer, les ſalicoques, les crabes, & preſque tous les autres coquillages ſont à-peu-près de même nature que l'écreviſſe de rivière, & produiſent les mêmes effets : l'écreviſſe de rivière eſt plus délicate que celle de mer.

L'huître crue eſt un met excellent.

L'huître donne de l'appétit, fortifie l'eſtomac, pouſſe par les urines, lâche le ventre.

L'huître nourrit peu, parce qu'elle

ſe réſout en eau, dans l'eſtomac.

Il faut prendre au moins une partie de l'eau, dans laquelle l'huître nage; elle en eſt bien plus ſaine.

Quelque ſalutaire que ſoient les huîtres, elles peuvent cependant cauſer des indigeſtions; ce qui arrive lorſque l'on en mange par excès, & avec beaucoup de pain: alors un bouillon de lait chaud fait paſſer cet accident. L'expérience nous a appris que l'huître ſe diſſolvoit aiſément dans le lait.

L'huître marinée, mangée avec de l'huile & du gros poivre, eſt agréable au goût, mais moins aiſée à digérer que crue, quoiqu'elle le ſoit plus que cuite.

L'huître cuite n'eſt pas ſi ſaine que crue: frite, elle devient coriace & indigeſte.

*Des ſalines.*

Le ſel, ſans changer la nature des

poiſſons, les rend plus ſolides, plus durs, plus compactes, plus coriaces, & leur communique une âcreté qui les rend plus indigeſtes ; auſſi les ſalines produiſent-elles des humeurs âcres & picotantes : elles échauffent, excitent la ſoif, & donnent des rapports déſagréables.

Les ſalines ne conviennent qu'aux eſtomacs forts, & à ceux qui ſont beaucoup d'exercice. Elles ſont pernicieuſes aux tempéramens chauds & bilieux.

Les principales ſalines ſont le thon & les anchois, qu'on mange cruds en ſalades, & ſans être déſalés ; le ſaumon, la morue, le hareng & le maquereau, qui ne veulent être ni trop ſalés ni trop peu déſalés ; enfin le hareng ſaur, que l'on mange tel qu'il eſt, ou crud ou cuit.

De toutes les ſalines, la morue eſt la meilleure, & le hareng ſaur la plus pernicieuſe.

Nous

Nous ajouterons ici quelques alimens, que l'on ne peut placer dans aucune des classes que nous venons de parcourir ; tels sont le lait, la crême, le beurre, le fromage, les œufs & la soupe. Leur usage est trop commun pour les passer sous silence.

1°. Le lait se digère aisément, nourrit beaucoup, rafraîchit, adoucit les âcretés de la poitrine, & convient aux personnes maigres.

Le lait est un contre-poison contre les drogues corrosives.

Le lait n'est pas également salutaire pour tout le monde : il cause souvent, dans certains tempéramens, des tentions & des gonflemens d'estomac, qui peuvent avoir des suites. Il est sur-tout pernicieux aux mélancoliques, & à ceux qui ont l'estomac chargé d'aigreurs. La moindre aigreur le fait cailler : alors il ne se digère plus. Il n'est pas moins préjudiciable aux

vieillards, aux fébricitans, & à ceux qui ont des obſtructions.

Il y a différentes ſortes de lait, tels que celui de vache, de jument, de brebis, d'âneſſe & de chévre. Ils différent en proportion de la vigueur, & de la nature des animaux d'où ils ſortent, & des nourritures qu'ils prennent.

Il y a encore le lait de femme : nous en dirons quelque choſe en parlant des nourrices.

Le lait de vache eſt celui qui eſt le plus en uſage pour aliment ; auſſi ne parlerons-nous, dans cet article, que de cette eſpéce. Il eſt épais, gras, propre à nourrir, & à fortifier les parties ſolides.

Il y a des perſonnes qui rétabliſſent leur ſanté, en ſe mettant au lait pour toute nourriture : d'autres le prennent pendant un certain temps, ſeulement le ſoir & le matin, & dinent légére-

ment : il y en a encore, dans cette dernière classe, qui le coupent d'abord avec de l'eau d'esquine, & ensuite avec de l'eau d'orge. Il est bon de mettre un peu de sucre candi dans le lait, afin de le faire plus aisément digérer.

Avant que de commencer à prendre le lait, il est nécessaire de se purger : il est même bon de réitérer de temps en temps la purgation pendant son usage, afin de chasser de l'estomac & des intestins une matière crasse qu'il y dépose.

Il ne faut boire que de l'eau quand on se réduit au lait pour toute nourriture, & même quand on ne le prend que le soir & le matin. Dans ce dernier cas, il faut s'interdire les ragoûts, les salades, les fruits cruds & tous les acides.

Le choix d'une vache est essentiel. Il en faut prendre une qui soit dans sa vigueur : il y a des gens qui préfè-

rent celle qui a le poil noir. Pour connoître la bonté du lait, en supposant qu'il n'ait pas d'ailleurs de mauvais goût, ni de mauvaises qualités, il faut en mettre une goutte sur l'ongle; si elle y reste sans s'évaser, c'est une preuve que toutes ses parties sont bien liées, & qu'il est bon.

2°. La crême & le fromage à la crême frais, sont les parties les plus solides du lait: aussi en ont-ils à-peu-près les mêmes qualités & les mêmes inconvéniens.

Il est dangereux de manger en même-temps de la crême & de la salade, ou de certains fruits acides.

Les crêmes cuites sont meilleures que les crues, à moins que les drogues avec lesquelles on les marie, ne les rendent trop échauffantes; telles sont celles au chocolat, au caffé, &c.

3°. Le beurre est la partie la plus grasse du lait: plus il est frais, & meilleur il est.

Le beurre eſt émollient, adouciſſant & laxatif : il convient aux tempéramens ſecs & reſſerrés.

L'uſage trop fréquent du beurre relâche, débilite l'eſtomac, & excite des nauſées déſagréables. Les enfans qui en mangent beaucoup ſont foibles, ont le ventre gros & élevé ; ſont ſujets aux deſcentes & aux vermines. Cette obſervation eſt eſſentielle, particulièrement pour la Picardie, l'Artois & la Flandre.

Le beurre eſt préjudiciable aux perſonnes repletes. Les bilieux doivent auſſi en uſer bien modérément, parce que ſes parties huileuſes s'enflamment aiſément, & ſe tournent en bile.

Le beurre frit ou rouſſi perd une partie de ſes bonnes qualités, & acquiert de l'âcreté.

Le beurre arrête l'effet des poiſons corroſifs : l'huile a le même avantage.

4°. Le fromage eſt la partie la plus

groſſière du lait. Celui de vache nourrit beaucoup, & digère aſſez difficilement. Celui de brebis eſt moins compacte, & nourrit moins : celui de chévre ſe digère encore plus aiſément.

Pour que le fromage ſoit bon, il faut qu'il ſoit convenablement ſalé : il ne doit être ni trop nouveau ni trop vieux. Dans ce juſte dégré il excite l'appétit. Trop nouveau, il eſt difficile à digérer, & cauſe des vents & des obſtructions; trop vieux, il échauffe, produit des ſucs âcres, & rend le ventre pareſſeux.

Ceux qui aiment le fromage doivent ſe rappeller ces vers de l'Ecole de Salerne.

» Après la chair vient le fromage ;
» Qui moins en mange eſt le plus ſage.

Ceux qui ſont menacés de pierre ou de graviers doivent abſolument s'en abſtenir.

5°. Les œufs nourriſſent beaucoup,

& forment un bon aliment : ils adoucissent les humeurs de la poitrine, & augmentent l'humeur séminale.

Le seul défaut des œufs est d'échauffer & de resserrer, sur-tout quand ils sont durs, trop cuits, secs & brûlés.

Les œufs frais, à la coque, sont fort sains. En général, les préparations d'œufs où il entre peu de beurre, de sel & de poivre, sont les plus salutaires. Ainsi, après les œufs à la coque, les œufs au plat, au verjus, au bouillon, à l'eau, pochés, en omelette, pourvu qu'il n'y ait ni ciboule ni persil, sont préférables à toutes les autres façons de les accommoder.

L'Ecole de Salerne prescrit de boire un coup après chaque œuf :

» *Singula post ova, pocula sume nova.*

Et je crois qu'elle a raison.

Les œufs vieux ne sont pas aussi bons que les nouveaux. Ils échauffent,

& produiſent un mauvais ſuc. Pourquoi ne ſe ſert-on pas, pour les garder dans leur fraîcheur, de quelques ſecrets connus? En les enduiſant pluſieurs fois d'huile, ou de quelques couches de vernis, on les conſervera long-temps dans leur bonté; mais le peuple, ſur-tout celui de la campagne, ſera toujours peuple.

Quand on veut conſerver quelques jours des œufs frais, il n'y a qu'à les mettre dans l'eau fraîche, & la renouveller chaque jour.

6°. La ſoupe n'eſt autre choſe que du pain trempé dans du bouillon. Elle varie ſuivant l'eſpéce de bouillon avec lequel on la fait.

La ſoupe graſſe, faite avec un bouillon composé de bœuf, mouton, volaille, carotte & panais, eſt la meilleure de toute, pourvu qu'on ait ſoin de bien dégraiſſer le bouillon, avant de la tremper. Cette ſoupe hu-

mecte & rafraîchit ; mais lorſqu'on la maſque avec du jus, des coulis ou des biſques, elle devient peſante, de difficile digeſtion, & échauffe.

La ſoupe maigre la plus ſimple eſt la meilleure ; telles ſont la panade, la ſoupe à l'oſeille, à l'oignon, &c. Les biſques, coulis ou purées maigres ont les mêmes défauts que les gras.

La ſoupe eſt bonne pour les tempéramens ſecs, bilieux, pour les perſonnes qui ont la poitrine délicate, & qui ſont maigres.

La ſoupe eſt contraire aux tempéramens replets, mélancoliques, phlegmatiques, & aux eſtomacs remplis d'humeurs viſqueuſes.

C'eſt un grand, & très-grand défaut de faire mitonner la ſoupe, c'eſt-à-dire de faire bouillir le pain dans le bouillon ; on en fait de la colle très-difficile à digérer, & qui produit beaucoup de vents & de glaires. La

ſoupe ſimplement trempée eſt d'un meilleur goût, & bien plus ſaine.

C'eſt un autre défaut de manger la ſoupe trop chaude : par ce moyen on brûle le velouté de l'eſtomac : ce velouté racorni, perd une partie de ſon reſſort, & fournit moins de ſuc gaſtrique; ce qui produit des indigeſtions, & des maux d'eſtomac cruels. Il faut dire la même choſe de ceux qui ont la manie de boire toutes les liqueurs trop chaudes, telles que le bouillon, le caffé, le thé, &c. Ceux qui préſident à l'éducation des enfans, doivent faire une attention particulière à cette obſervation.

Le riz, la ſemoule & le vermicelli tiennent quelquefois lieu de ſoupe, ſur-tout en gras : ce ſont des alimens aſſez ſains & nourriſſans. Il ne faut pas cependant en faire un uſage trop fréquent, ſingulièrement du riz, parce qu'il eſt lourd, difficile à digérer,

& qu'il pourroit épaissir le sang, & causer des obstructions. Je ne parle ici que pour les gens oisifs, sédentaires, & qui ne font pas d'exercice ; car il n'y a pas de meilleur nourriture pour les ouvriers, les matelots, les soldats, les gens de la campagne & les pauvres, sur-tout quand il fait toute leur nourriture.

### *Des assaisonnemens, & des préparations des alimens.*

Les principaux assaisonnemens sont le sel, le sucre, le poivre, le gingembre, le clou de girofle, la muscade, la canelle, la coriandre, la moutarde & le vinaigre.

1°. Le sel marin, qui est le seul dont on se sert pour les alimens, est purgatif ( quand il est pris à une certaine quantité, comme trois à quatre onces ), déterſif & deſſicatif : il excite l'appétit, aide à la digestion, empê-

che la trop grande fermentation des alimens & des liqueurs, fait couler les humeurs par les urines : enfin il résiste à la pourriture.

Il ne faut pas cependant en prendre avec excès ; car ce puissant dessicatif excite la soif, déssèche le sang, le coagule, le corrompt, & produit le scorbut.

2°. Le sucre est atténuatif, béchique & résolutif : il écarte la corruption : il conserve & augmente la partie balsamique du sang, & contribue à une grande formation de chyle. Il convient singulièrement aux vieillards. Il est encore bon contre la toux & la pituite.

Il ne faut pas cependant faire trop d'usage du sucre : inflammable de sa nature, il allumeroit la bile, corromproit les gencives, & attaqueroit les nerfs. Il est contraire aux bilieux & aux mélancoliques.

Le ſucre ſert merveilleuſement à conſerver les fruits.

3°. Le poivre eſt chaud, deſſicatif, carminatif, inciſif, atténuatif & réſolutif : il fortifie le cerveau, les nerfs & la vue. Il eſt bon contre les froideurs & les flatuoſités de l'eſtomac : il réſiſte à la malignité des humeurs : il eſt propre aux vieillards, aux phlegmatiques, aux mélancoliques, & à tous ceux qui ont des humeurs viſqueuſes. Il ſert auſſi à replacer la luette, quand elle eſt relâchée.

Le poivre eſt pernicieux aux tempéramens bilieux & chauds, parce qu'il enflamme le ſang : tous les tempéramens doivent même en uſer ſobrement.

4°. Le gingembre approche aſſez de la nature du poivre, & produit les mêmes effets : il eſt cependant moins fort.

5°. Le clou de girofle a un parfum

des plus agréable : il a, à-peu-près, les mêmes qualités & les mêmes défauts que le poivre.

6°. La mufcade eft auffi aromatique que le girofle, & reffemble au poivre pour fes bons & mauvais effets.

Le macis, qui eft l'enveloppe de la noix mufcade, a plus de force que la mufcade même : on en faifoit autrefois plus d'ufage qu'à préfent ; la mode en eft prefque paffée.

7°. La cannelle eft aromatique, céphalique, très-cordiale & hyftérique : elle convient aux vieillards, aux phlegmatiques, & aux mélancoliques.

Prife avec excès, elle a les mêmes défauts que le poivre.

8°. La coriandre eft à-peu-près de la même nature que la cannelle : elle en a les mêmes propriétés ( à l'exception d'être auffi cordiale ) & les mêmes défauts.

9°. La moutarde eft une pâtel i-

quide, composée de graines de moutarde broyées, & mêlées avec du vin blanc ou du vinaigre : elle est meilleure avec le vin blanc ; mais elle picote davantage, & excite mieux l'appétit quand elle est faite avec le vinaigre.

La moutarde ranime l'appétit, dissipe les humidités grossières & superflues, & aide à la digestion. Elle convient particulièrement à ceux qui ont l'estomac & les intestins embarrassés de viscosités, aux tempéramens phlegmatiques & aux vieillards.

La moutarde échauffe beaucoup, & rend les humeurs âcres. Les jeunes gens, les tempéramens chauds & bilieux doivent s'en abstenir.

10°. Le vinaigre est une liqueur acide, pénétrante, volatile, végétable, qu'on tire du vin, par la fermentation.

Le vinaigre est astringent & rafraî-

chiſſant : il excite l'appétit, aide à la digeſtion, appaiſe les ardeurs de la bile, & réſiſte au mauvais air. Les jeunes gens bilieux peuvent en faire uſage.

Le vinaigre, ſur-tout pris en trop grande quantité, picote fortement l'eſtomac, & les inteſtins, & attaque les nerfs. Les gens maigres, ceux qui ont la poitrine foible, qui touſſent ou qui reſpirent avec peine, les vieillards & les mélancoliques doivent abſolument ſe l'interdire.

Il y a encore pluſieurs plantes ou fruits qui entrent dans l'aſſaiſonnement des alimens. Je dirai un mot des plus uſités.

1°. Le perſil a une odeur agréable & aro matique. Il provoque l'urine, leve les obſtructions, chaſſe les vents, corrige les mauvaiſes haleines, & réſiſte au venin ; il eſt propre contre la pierre de la veſſie & des reins. Il con-

vient aux vieillards, aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

Les feuilles de persil sont vulnéraires : pilées & appliquées sur le sein, elles dissipent le lait des mamelles.

Le persil échauffe beaucoup : il est dangereux aux bilieux & aux tempéramens chauds.

2°. La sarriette est céphalique, pénétrante, hystérique & diurétique : elle excite l'appétit, aide à la digestion & chasse les vents : elle est bonne pour les vieillards, les phlegmatiques & les mélancoliques.

La sarriette échauffe beaucoup, & met les humeurs en fermentation : elle est contraire aux jeunes gens bilieux, & d'un tempérament chaud.

3°. La sauge, outre les bonnes qualités de la sarriette, a encore l'avantage de tuer les vers, & de débarrasser les poumons des asmatiques. Mâchée le matin à jeun, elle fait cracher.

On prend les feuilles de la petite eſpéce en forme de thé, pour fortifier le cerveau, l'eſtomac, & pour nettoyer les reins & les poumons. L'Ecole de Salerne en fait cet éloge magnifique.

» *Cur moriatur homo, cui ſalvia creſcit in horto?*

La ſauge a cependant les mêmes défauts que la ſarriette, quand on en fait un trop grand uſage.

4°. Il faut dire la même choſe du thym & du laurier.

5°. La ciboule, l'oignon, l'échalote & l'ail ſont à-peu-près de même nature, à quelques dégrés de force près. Ils excitent l'appétit, fortifient l'eſtomac, chaſſent la pierre de la veſſie & des reins, & réſiſtent au mauvais air, ſur-tout l'ail. Ils ne conviennent qu'aux vieillards, & à ceux qui abondent en humeurs craſſes, ou qui

ſont accoutumés à de longs & pénibles travaux.

L'ail, l'oignon, &c. échauffent conſidérablement, enflamment la maſſe du ſang, cauſent des maux de tête, des rapports déſagréables, & donnent une haleine & une tranſpiration fortes & de mauvaiſe odeur. Les jeunes gens chauds, bilieux, & ceux qui ſont d'une complexion délicate, doivent s'en abſtenir, ou en manger ſobrement & rarement.

6°. Le citron & l'orange entrent dans bien des ragoûts, ſoit par rapport à leur jus, ſoit par rapport à leur écorce réduite en poudre. On peut ſe rappeller ce que nous avons dit ci-deſſus de leurs bonnes & mauvaiſes qualités.

7°. Enfin, on fait uſage, dans la nouvelle cuiſine, d'eſſence de jambon : rien de plus chaud, de plus âcre & de plus nuiſible à la ſanté.

Voici quelques régles pour la préparation des alimens.

Avant que d'entrer dans le détail de ces régles, il eſt un principe général, qu'il ne faut point oublier ; c'eſt que les alimens les plus ſimples ſont les meilleurs & les plus ſains.

1°. Une ſoupe naturelle, du bouilli pas trop cuit, des côtelettes tendres ſur le gril, un rôti, ſoit de viande de boucherie, ſur-tout de bœuf & de mouton, ſoit de volaille ou de gibier, dont la chair eſt blanche, comme perdrix, laprau, &c. & quelques fruits cuits donnent une nourriture agréable & ſalutaire.

2°. Il eſt bon de battre la viande avant que de la faire cuire : elle en devient plus tendre & plus ſucculente.

3°. La viande gardée pendant quelques jours eſt plus tendre, & a meilleur goût que la fraîche. Il n'en eſt

pas ainſi du poiſſon, à l'exception de la groſſe raie.

4°. Le bœuf, le mouton & la volaille bouillis ſont fort ſains, pourvu qu'ils ne ſoient pas trop cuits ; car alors ils perdent leur ſuc, & n'offrent plus qu'un corps inſipide, inutile & difficile à digérer.

5°. La viande rôtie eſt la plus ſaine, parce que ſon jus & ſes ſels y ſont reſtés. Pour bien faire rôtir les viandes noires, comme le bœuf, le mouton, le levraut, le canard, &c. il faut les expoſer à un très-grand feu, afin d'en ſaiſir la ſuperficie, & d'empêcher que le jus ne s'échappe. Ces viandes ne veulent pas être trop cuites : au contraire, il faut les ſervir ſaignantes : elles en ſont bien plus tendres, plus ſucculentes, plus nourriſſantes, & plus faciles à digérer.

6°. Le veau, le cochon, l'agneau, le lapreau, le poulet, & toutes les

viandes blanches, ſur-tout celles des jeunes animaux, veulent plus de cuiſſon que les viandes noires : il n'y a que ce moyen pour deſſécher leurs parties viſqueuſes & gélatineuſes, & pour les rendre d'une digeſtion moins difficile.

7°. Les hors-d'œuvre, tels que le boudin, les ſauciſſes, andouilles, rognons & pieds de moutons, &c. veulent être fort épicés ; ce qui les rend très-mal ſains.

8°. Les ragoûts où il entre beaucoup de ſel, d'épices, d'eſſence de jambon, de champignons, truffes, &c. échauffent conſidérablement, & produiſent beaucoup de maladies : ce ſont les vrais patrimoines des Médecins. Vivent les ragoûts de nos pères, qui ſe bornoient à la fricaſſée de poulet, aux pigeons en compote & au hochepot !

9°. Les viandes frites ſont indigeſ-

tes, s'aigrissent dans l'estomac, & sont dangereuses, sur-tout aux tempéramens foibles.

10°. La pâtisserie, telle que les pâtés chauds & les tourtes, soit de viande, soit de crême ou de fruits, est pesante sur l'estomac, difficile à digérer, & capable d'enflammer le sang, à cause des épices, du sel ou du sucre & des aromates, qui y entrent nécessairement en grande quantité.

11°. Les pâtés froids, les daubes froides, le jambon, les langues, le cervelas, les mortadelles, &c. sont pesans, difficiles à digérer, & échauffent : ces mets sont pernicieux pour les estomacs foibles, & pour tous ceux qui ne font pas beaucoup d'exercice.

12°. Les entremets sont inventés pour exciter l'appétit, & par conséquent pour surcharger des estomacs déja remplis ; ainsi ceux qui sont sains par eux-mêmes, comme certaines

crêmes, les œufs, les plantes potagères, &c. ſont toujours dangereux, parce qu'ils provoquent un faux appétit. Que penſer de ceux qui ſont pernicieux de leur nature, tels que certaines pâtes frites, &c?

13°. Les ſalades ſont en général aſſez mal-ſaines : la cuite ſeule peut ſe laiſſer manger ſans inconvénient, pourvu qu'il n'y ait ni anchois, ni autres drogues capables de déranger l'eſtomac. Pour la crue, comment un eſtomac ſurchargé de mets différens, & ſouvent contraires, peut-il la digérer, ſur-tout quand on la mange au ſouper?

14°. Ce qui compoſe ordinairement le deſſert, comme les fruits cruds, les différentes eſpéces de fromages, les glaces, les échaudés, biſcuits, macarrons, &c. veut être pris avec modération. Il y a même beaucoup de perſonnes délicates qui doivent s'en abſtenir,

abſtenir, & ſe contenter d'un peu de compote, ou de confiture.

15°. En maigre, ce ſont moins les alimens qui incommodent, que le beurre, le ſel & les épices qu'on y fait entrer en abondance. Rien de plus ſalutaire que la plûpart des légumes & des poiſſons, ſi on les apprêtoit ſimplement. Le poiſſon à l'eau ne peut cauſer aucune incommodité: il y en a pluſieurs, tels que la ſole, le merlan, &c. qui frits ſont très-ſains. Il eſt vrai qu'il y en a de certains, comme l'anguille, la lamproie, &c. à qui il faut néceſſairement un aſſaiſonnement piquant & relevé; mais ce ſont ceux que nous avons regardés comme les moins ſalutaires, & que nous nous donnons bien de garde de conſeiller, ſur-tout aux eſtomacs mauvais & aux perſonnes qui ne font pas d'exercice. Le poiſſon au bleu ou grillé eſt encore fort ſain.

16°. Les légumes, qui ne ſont pas trop chargés de ſel, d'épices & de beurre, en particulier les farineux, donnent une nourriture agréable & facile à digérer.

17°. Les œufs, dont nous avons parlé aſſez amplement, accommodés d'une manière ſimple, & ſur-tout à la coque, ſont très-ſains, ainſi que le laitage.

Nos pères, dit-on, ſaloient beaucoup plus que nous; cela eſt vrai; mais ils ſe ſervoient bien moins d'épices que nous; ils ne connoiſſoient pas les eſſences de jambon; ils avoient moins de ragoûts que nous: auſſi vivoient-ils plus long-temps, & ſans toutes ces incommodités qui nous affligent dès la jeuneſſe.

### *De la maſtication.*

Quiconque veut jouir d'une bonne ſanté, doit bien broyer les alimens dans la bouche, avant de les avaler.

La digeſtion commence dans la bouche, & ſe perfectionne dans l'eſtomac. Si les alimens ſont mal triturés avant que de deſcendre dans ce viſcère, ils ne font qu'un mauvais chyle; ce qui occaſionne des maux d'eſtomac, des vents, des glaires, & toutes les ſuites funeſtes de ces incommodités.

Les Médecins ont long-temps diſputé ſur le principe de la digeſtion. Les uns l'ont placé dans la chaleur de l'eſtomac; les autres dans la trituration, & les derniers dans l'action du ſuc gaſtrique.

Sans entrer dans une longue & inutile diſcuſſion, j'admettrai le concours *

* Je crois ce ſentiment inconteſtable. La chaleur ſeule de l'eſtomac ne fait pas digérer; j'en prends à témoins les poiſſons, qui digèrent ſans une chaleur remarquable. Le broyement ne ſuffit pas, puiſque beaucoup d'animaux digèrent des pierres dures & des métaux, que les parois de l'eſtomac ne pourroient pas uſer. Le ſuc gaſtrique enfin agiroit-il ſeul ſur les alimens gras, huileux? Admettons donc ces trois agens, & je ne vois plus de difficulté.

de ces trois principes pour une louable digeſtion ; mais comme je les retrouve dans l'action de la maſtication, je ne puis refuſer à la bouche les mêmes avantages qu'on accorde unanimement à l'eſtomac.

Dans la bouche, les alimens, même les plus froids, ſont échauffés, ſont broyés par les dents, & ſont réduits en pâte, par le moyen d'une quantité de ſalive à-peu-près égale à celle des alimens.

Il faut donc bien broyer les alimens avant de les avaler, ſur-tout ceux qui ſont durs & coriaces, tels que certaines chairs d'animaux & de poiſſons ſalés, le pain raſſis & les légumes farineux entiers, comme lentilles, pois, fèves, &c. Cette obſervation eſt eſſentielle pour les perſonnes qui ont l'eſtomac foible, ou qui font peu d'exercice.

Il eſt néceſſaire de ne pas perdre inutilement la ſalive, cette liqueur

ſavonneuſe, active, atténuante, réſolutive, qui, mêlée avec les alimens, commence à les changer en une ſubſtance douce, balſamique & chyleuſe, que l'eſtomac n'a plus qu'à perfectionner, avant qu'elle paſſe dans le ſang pour le rafraîchir, le renouveller, & remplir les indications de la vie & de la nutrition. C'eſt donc un très-grand défaut de cracher ſans ceſſe, ſans beſoin & par pure habitude: en épuiſant ainſi la ſalive, on perd inſenſiblement l'appétit, on devient maigre, & l'on accumule ſur ſa tête bien des maladies.

Il faut cependant bien diſtinguer la ſalive, de la pituite & des phlegmes qui viennent de l'eſtomac & de la poitrine. Autant il eſt néceſſaire d'expulſer ces humeurs gluantes, craſſes & viſqueuſes, autant il faut conſerver & avaler la ſalive.

Qu'on jette un coup d'œil ſur un

malade ; c'eſt lorſque la ſalive lui manque, qu'il eſt en proie aux plus affreux ſymptomes.

Après une longue abſtinence, la ſalive devient âcre ; ce qui arrive auſſi au ſuc gaſtrique : enſuite elle s'épuiſe d'elle-même, & l'on eſt étonné de ne pouvoir pas manger, avec un beſoin bien ſenſible : la raiſon de ce contraſte apparent eſt cependant toute ſimple ; c'eſt qu'il n'y a pas aſſez de ſalive pour envelopper les alimens. Il feroit même bien dangereux de s'efforcer alors à manger beaucoup : il faut au contraire prendre ſouvent, mais en petite quantité, des alimens faciles à avaler, tels que la ſoupe, le riz, la ſemoule, &c. afin de rétablir inſenſiblement la ſalive & le ſuc gaſtrique. C'eſt l'âcreté de ce dernier qui, dans la faim fait ſouffrir l'eſtomac, parce que, n'ayant point de nourriture ſur laquelle il puiſſe faire agir ſes pointes

acides, il les tourne contre ce viſcère.

Les perſonnes qui n'ont plus de dents ſont à plaindre : elles doivent cependant prendre leur parti ; c'eſt-à-dire ne manger que des alimens faciles à broyer, & les retourner ſouvent dans la bouche, avant de les avaler.

## DES BOISSONS.

### *De l'eau.*

L'eau eſt la première & la plus naturelle de toutes les boiſſons. Le fameux *Hoffeman* l'appelle *la véritable panacée, ce reméde univerſel, que l'on a toujours ſi ardemment cherché, & qu'on n'a jamais découvert.*

L'eau eſt le premier diſſolvant : c'eſt par cette vertu qu'elle fond les ſels du ſang, qui, ſans elles, ne pourroient pas circuler : c'eſt elle qui fournit tous les fluides du corps : enfin, c'eſt elle qui eſt la baſe des alimens, comme elle en eſt le véhicule.

L'eau rafraîchit, humecte, aide à la digeſtion : elle lave, diſſout les matières groſſières attachées aux parties ſolides, & emporte avec elle les ſels tartareux qu'elle rencontre ſur ſon paſſage.

L'eau convient à toutes ſortes d'âges & de tempéramens : cependant elle eſt plus néceſſaire, & en plus grande quantité, aux bilieux & aux mélancoliques, qu'aux phlegmatiques & aux ſanguins.

Il ne faut pas boire de l'eau par excès ; car alors elle accable & débilite les viſcères, ſur-tout l'eſtomac, & produit beaucoup de maladies : c'eſt donc une mauvaiſe méthode de boire trop d'eau, particuliérement entre les repas.

L'eau trop froide eſt capable de congeler les liqueurs, & d'en arrêter le cours : il eſt donc très-dangereux de boire de l'eau froide, ſpécialement

quand on vient de faire quelqu'exercice, & qu'on a chaud. De-là les pleuréſies, les fluxions de poitrine, les fiévres, &c.

L'eau, par les différens corpuſcules étrangers qu'elle peut contenir, eſt capable de produire bien des maladies : c'eſt donc une grande imprudence de boire de l'eau trop crue, comme celle de puits, de certaines fontaines, de certaines rivières vaſeuſes, ou bordées de tourbes, d'étangs, de mare, ſur-tout de ces mares où les crapauds & d'autres animaux dépoſent leur frai & leurs œufs.

La meilleure eau, pour la ſanté, eſt celle qui eſt légère, pure, claire, & qui n'a ni odeur, ni couleur, ni ſaveur.

On reconnoîtra ces bonnes qualités dans l'eau qui s'échauffe promptement, dans laquelle les légumes cuiſent facilement, & avec laquelle le

ſavon s'incorpore aiſément, & forme beaucoup de mouſſe.

Quand on eſt obligé de boire de l'eau qui n'a pas toutes ces qualités, il faut la faire bouillir, & l'expoſer à l'air, avant d'en faire uſage.

Il n'y a rien de mieux, pour purifier l'eau, que les fontaines filtrantes : celles que *M. Ami* a inventées ont l'avantage de garantir des ſuites pernicieuſes de celles de cuivre; mais ſont-elles totalement exemptes de danger ? Non ſans doute : le plomb, dont elles ſont doublées, eſt devenu ſuſpect, parce qu'il contient du mercure & des parties arſénicales : auſſi commence-t-on avec raiſon à demander qu'on emploie, pour les fontaines publiques, des tuyaux de fer fondu. Il n'y a point de meilleures fontaines que celles de grès, qui ont deux filtres, l'un de ſable & l'autre d'éponges, pourvu que le robinet ſoit de bois. Par rapport

aux fontaines de *M. Ami*, j'ai remarqué que l'eau paſſée par les deux premiers filtres, l'un de ſable & l'autre d'éponges, eſt ſuffiſamment dépouillée de tous les corps étrangers qu'elle roule avec elle, & qu'elle devient très-limpide; mais il ne faut pas faire uſage de celle qui eſt paſſée par le troiſième filtre: je me ſuis apperçu qu'à ce filtre l'eau perd un certain baume; ce qui la rend très-crue, & l'empêche de répondre à l'épreuve du ſavon. L'eau de la Seine, paſſée par le premier & le ſecond filtre des fontaines de grès, eſt agréable à boire, & excellente pour la ſanté.

Les meilleures eaux pour boire ſont celles de fontaine, de rivière & de pluie; mais il y a bien du choix: avant que de ſe décider pour faire uſage de l'eau, ſoit de fontaine ou de rivière, il faut l'eſſayer avec les expériences dont nous avons parlé ci-deſſus. Rien de plus important pour

la ſanté, que de boire de l'eau ſaine.

*Du vin.*

Le vin eſt la première, la plus agréable, & la plus ſaine de toutes les liqueurs fermentées.

Le vin pris modérément répare les eſprits, fortifie l'eſtomac, purifie le ſang, augmente la circulation, favoriſe la tranſpiration, anime toutes les fonctions du corps, & même celles de l'eſprit : il eſt ami de la joie & de l'aimable liberté : c'eſt auſſi le lait des vieillards. Quoiqu'il ſoit bon pour tous les tempéramens, il convient cependant beaucoup mieux aux phlegmatiques, qu'aux bilieux.

Le vin pris avec excès échauffe beaucoup, corrompt les liqueurs, trouble le cerveau, dérange l'eſtomac, enivre, & cauſe pluſieurs maladies fâcheuſes.

Le vin vieux eſt préférable au nou-

veau : le ſel tartareux qu'il dépoſe chaque année lui ôte de ſon acide.

Le vin de Bourgogne eſt le meilleur de tous, & le plus propre à entretenir la ſanté.

Le vin de Champagne le diſpute à celui de Bourgogne ; & ce n'eſt pas ſans raiſon : il eſt plus vif & plus volatil.

Le vin de Champagne blanc eſt fort agréable : celui qui ne mouſſe pas eſt préférable au mouſſeux. Il n'y a plus à préſent que les femmes & les enfans qui aiment la mouſſe. En général les liqueurs mouſſeuſes, telles que le vin de Champagne, le cidre, & la bière portent à la tête, donnent des vents, troublent la digeſtion, ſoulèvent les alimens & attaquent les nerfs.

Le vin d'Orléans eſt plus froid, & moins volatil que les deux derniers ; auſſi eſt-il peſant, & nuiſible aux eſtomacs froids & ſujets aux humeurs viſqueuſes.

Les vins de Bourdeaux ſont fumeux, forts & peſans : vieux, ils perdent une partie de leur tartre, & deviennent plus aiſés à digérer.

Le vin de Grave eſt agréable & ſalubre.

Le vin du Rhin eſt froid & peſant : il convient aux bilieux & aux ſanguins.

En général, les vins blancs ont quelque choſe de plus flatteur que les rouges ; mais comme ils ont plus d'acides, ils picotent davantage, & ſont capables de nuire à la poitrine.

Tous les vins qui contiennent une ſubſtance douce, agréable & oléagineuſe, tels que ceux de Hongrie, des Canaries, d'Eſpagne, de Cypre, de Frontignan, &c. nourriſſent beaucoup, & adouciſſent les humeurs, quand on les prend pour cordiaux : les plus ſalutaires dans ce genre ſont ceux d'Alicante & de Rota ; mais tous ces vins étant moins ſpiritueux que ceux de

Bourgogne & de Champagne, paſſent plus difficilement : pris en certaine quantité, ils troublent la digeſtion & le cerveau : ils ſont bons pour les tempéramens ſecs ; les autres s'en trouveroient incommodés.

*Le cidre.*

Le cidre eſt une liqueur ſaine, pectorale, rafraîchiſſante & nourriſſante : elle fortifie le cœur, & eſt bonne pour les ſcorbutiques & les mélancoliques.

Le cidre bu par excès n'enivre pas auſſi promptement que le vin ; mais cette ivreſſe eſt longue, & capable de cauſer de grands dérangemens dans l'économie animale.

Le cidre nouveau & doux cauſe le flux de ventre & la dyſenterie.

Le cidre doux ne ſe garde pas auſſi long-temps que le piquant ; mais il nourrit beaucoup, & convient aux tempéramens froids & ſecs.

Le cidre qui tire ſur l'acide eſt rafraîchiſſant, & convient aux eſtomacs chauds & bilieux.

Celui qui eſt doux & piquant en même-temps peut cauſer des obſtructions.

Le meilleur cidre eſt celui qui ſe fait avec des pommes âpres, ſur-tout s'il eſt gardé un certain temps.

On appelle poiré, le cidre qui eſt fait avec des poires. Il eſt plus léger, & paſſe plus aiſément que le pommé, mais nourrit moins. Il eſt pernicieux pour les perſonnes menacées de pierre ou de graviers.

### *La bière.*

La bière eſt une liqueur vineuſe, compoſée d'orge ou de froment, & de fleurs de houblon.

La bière bien conditionnée, c'eſt-à-dire bien cuite, ni trop nouvelle ni trop vieille, bien claire, & pas trop

épaiſſe, telle que celle de Paris, nourrit, engraiſſe, rafraîchit, tient le ventre libre, nettoie les paſſages, purifie la maſſe du ſang, & pouſſe par les urines. Elle eſt bonne à tous les tempéramens, excepté aux flegmatiques.

La bière double, extrêmement foncée & épaiſſe, nourrit davantage que la légère, & convient aux gens maigres.

La bière amère eſt bonne dans les embarras de la rate & du foie.

La bière trop nouvelle donne des vents, produit des ardeurs d'urine, & une eſpéce de gonorrhée capable d'épouvanter ceux qui ne ſont pas au fait de cet accident paſſager : un verre d'eau-de-vie pure la guérit dans l'inſtant.

La bière enivre : ſon ivreſſe ſe paſſe lentement; elle eſt même au moins auſſi dangereuſe que celle du cidre.

La bière cauſe des humeurs viſqueuſes : auſſi voyons-nous les peuples qui en font un uſage journalier, boire beaucoup de thé, d'eau-de-vie & fumer, afin de ſe débarraſſer de ces matières craſſes, qui fatiguent les viſcères.

*L'hydromel.*

L'hydromel eſt un composé d'eau & de miel : lorſqu'il eſt fermenté, on l'appelle hydromel vineux. Il y a des perſonnes qui y mettent une certaine quantité d'eau-de-vie, ou de vin blanc ; ce qui le rend plus fort.

L'hydromel reſſemble aſſez au vin de liqueur. Il fortifie l'eſtomac & le cœur, ranime les eſprits, adoucit les âcretés de la poitrine, favoriſe la tranſpiration, & lâche le ventre. Il eſt bon aux aſmatiques & aux phthiſiques.

L'hydromel ordinaire, qui n'a pas fermenté, eſt le plus ſain. Il ne faut pas cependant qu'il ſoit trop nouveau ;

il peſeroit ſur l'eſtomac, & pourroit cauſer des nauſées & des vomiſſemens.

L'hydromel vineux enivre, quand il eſt pris en certaine quantité. Cette boiſſon ne convient pas aux tempéramens bilieux, & ſeroit dangereuſe dans les fiévres ardentes.

## *Le caffé.*

Le caffé eſt une liqueur faite avec les baies du caffé, rôties & moulues.

Autrefois on faiſoit beaucoup rôtir le caffé : il en perdoit une partie de ſon huile & de ſon goût, & devenoit âcre : on eſt revenu de cette mauvaiſe méthode. On le fait même beaucoup moins bouillir qu'autrefois ; & l'on a raiſon.

Le caffé diſſipe les maux de tête, fortifie l'eſtomac, précipite la digeſtion, raréfie le ſang, diſſout les humeurs viſqueuſes, & pouſſe par les urines. Il eſt bon dans les foibleſſes

d'estomac, dans les dégoûts causés par une abondance d'humeurs, dans les coliques venteuses, & dans les suppressions des régles. Les personnes grasses, ou d'un tempérament phlegmatique peuvent en faire de temps en temps usage : enfin il est salutaire pour ceux qui ont bu avec excès.

Avec toutes ces bonnes qualités, l'usage journalier du caffé est pernicieux, parce qu'il est très-chaud & très-picotant, qu'il dissout les parties sulphureuses du sang, & occasionne une grande dissipation des esprits. Aussi est-il absolument contraire aux personnes mélancoliques, hypocondriaques, colériques, bilieuses, maigres, exténuées, & sur-tout à celles dont les nerfs sont prompts à s'émouvoir. Enfin il trouble le sommeil, à moins qu'on n'en fasse une habitude journalière.

Qu'on cesse donc d'imaginer que

le caffé ſoit auſſi ſalutaire aux perſonnes ſujettes aux aſſoupiſſemens, & aux maladies ſoporeuſes, qu'on voudroit le perſuader. Il eſt bien vrai que le caffé fouette le ſang, & met les eſprits en mouvement; mais qu'arrive-t-il après cette violente agitation? L'effet du caffé étant paſſé, le ſang & les humeurs raréfiés & écumans ſe coagulent & ſe congélent davantage, & rapprochent le danger qu'on vouloit écarter. Battez de la crême pendant un certain temps; vous en faites un corps ſolide, du beurre: fouettez le ſang; il mouſſe, il écume & produit une craſſe épaiſſe, qui bouche les vaiſſeaux capillaires, & produit mille maux. L'expérience ne vient que trop malheureuſement appuyer ce raiſonnement: jamais il n'y a eu tant de coups de ſang & d'apopléxies, que depuis l'uſage du caffé.

Il faudroit regarder cette liqueur

comme un remede nécessaire contre les indigestions, les pesanteurs de tête, &c. & en cesser l'usage aussi-tôt qu'elle auroit produit l'effet qu'on en attendoit. Il faudroit faire mieux ; être sobre, & l'on n'auroit pas besoin de prendre chaque jour un remede contre l'intempérance.

On corrige le caffé avec le lait ou la crême & le sucre : c'est le déjeûner des Dames, à qui il est moins pernicieux qu'aux hommes.

## *Le thé.*

Le thé est incisif, atténuatif, diurétique, apéritif & astringent ; il lave le sang, dissipe les maux de tête, léve les obstructions des viscères, facilite la digestion, & soulage les coliques de l'estomac. Il convient aux personnes replétes & pituiteuses, sur-tout aux Flamands qui font beaucoup d'usage de grosse bière & de beurre.

Le thé picote & desséche la poitrine; aussi les personnes maigres, & qui ont la poitrine délicate, doivent s'en abstenir; il n'est pas plus salutaire pour ceux qui boivent du vin. D'ailleurs le thé cause des foiblesses & des tremblemens.

En général, les grands lavages, & même le thé, pris sans nécessité, sont pernicieux, parce qu'ils émoussent les fibres de l'estomac, & qu'ils produisent à la longue de fausses digestions, des vents & des glaires.

Le thé mêlé avec le lait picote moins.

Il y a deux sortes de thé; le thé bou & le thé verd. Je préférerois l'usage du dernier, après le thé impérial, qu'il est très-difficile de se procurer sans être sophistiqué.

*Le chocolat.*

Le chocolat a pour base le cacao:

on y mêle ordinairement des aromates, & même des épices : la vanille y entre communément.

On fait uſage du chocolat, ſoit en pâte & paſtilles, ſoit dans les crêmes, ſoit en boiſſon : c'eſt de cette dernière manière de le prendre que je parle ici particuliérement. On prépare le chocolat avec le lait, la crême ou l'eau ſeule.

Le chocolat facilite la digeſtion ; nourrit beaucoup, adoucit les âcretés de la poitrine, réveille les eſprits & l'amour, & réſiſte à la malignité des humeurs. Il convient, ſur-tout en hiver, aux vieillards & aux tempéramens phlegmatiques.

Il ne faut pas faire un trop fréquent uſage du chocolat, parce qu'il échauffe conſidérablement, ſpécialement quand, dans ſa compoſition, il y a beaucoup d'épices & d'aromates âcres, tels que poivre, macis, vanille, &c. Il eſt abſolument

ſolument contraire aux jeunes gens, & aux tempéramens chauds & bilieux.

Le chocolat de ſanté, où il entre moins d'aromates, a moins de parfum; mais il expoſe à moins de dangers.

*Des liqueurs ſpiritueuſes.*

Il y a deux ſortes de liqueurs fortes & ſpiritueuſes; les bourgeoiſes & les diſtillées.

Les liqueurs bourgeoiſes ſont compoſées de quelques fruits, fleurs, graines ou noyaux infuſés dans l'eau-de-vie, & adoucis avec le ſucre: ſouvent même on diminue la force de l'eau-de-vie, en y ajoutant du vin blanc ou de l'eau pure.

Les liqueurs diſtillées ſont compoſées des mêmes drogues macérées & fermentées dans quelque liqueur, comme le vin ou l'eau-de-vie, & tirées à l'alembic. L'eau-de-vie de Dantzick,

cette liqueur ſi violente, n'éſt faite qu'avec de l'avoine macérée & fermentée dans l'eau.

En général, les liqueurs ſont autant de poiſons lents, qui minent la ſanté : elles portent dans nos viſcères, & dans nos vaiſſeaux un feu qui déſſèche les organes de la vie, & détruit les reſſorts qui font jouer l'économie animale. Les moins pernicieuſes ſont les bourgeoiſes, parce qu'elles ſont moins fortes. Les jeunes gens, les tempéramens ſanguins, bilieux & mélancoliques ne doivent point en faire uſage.

Les liqueurs priſes le matin à jeun ſont plus pernicieuſes qu'après le repas, parce qu'elles agiſſent plus fortement ſur un eſtomac vuide, que ſur celui qui eſt chargé d'alimens.

On peut ſeulement regarder les liqueurs comme des remédes violens, dont on peut uſer dans certaines oc-

casions, mais dont il ne faut jamais abuser : dans ce sens elles sont bonnes contre les vents, les coliques d'humeurs, les réplétions flatueuses ; elles animent les tempéramens phlegmatiques : elles sont encore salutaires de temps en temps à ceux qui font un usage continuel de bière & d'alimens gras, tels que les Flamands ; mais sur-tout qu'on ne perde pas de vue que ce n'est qu'à titre de remède qu'on peut en faire usage.

### *Des liqueurs rafraîchissantes.*

Les liqueurs rafraîchissantes, telles que l'orgeat, la limonade, les sirops de limon, de verjus, de groseilles, que l'on prend dans l'été, entre les repas, sont plus propres à flatter la sensualité, qu'à contribuer à la santé.

Ces liqueurs rafraîchissent beaucoup, & par-là troublent la digestion commencée, détruisent l'estomac, &

occaſionnent des ſueurs déſagréables & ſouvent dangereuſes : c'eſt donc une mauvaiſe coutume d'en boire entre les repas, ſans un beſoin urgent.

Les liqueurs rafraîchiſſantes ſont pernicieuſes aux eſtomacs lents & froids, aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

Le Punch, dont les Anglois font un grand uſage, n'eſt autre choſe que de la limonade, dans laquelle on ajoute une certaine quantité d'eau-de-vie, ou de raque ( eau-de-vie très-forte, faite avec du riz, dont les Siamois font un grand uſage, & différente de la liqueur que l'on tire dans l'Inde du palmier, & que l'on appelle auſſi raque ) ou de vin blanc. Cette liqueur priſe entre les repas nuit à la digeſtion, échauffe, enivre, dérange l'eſtomac, le cerveau, & deſſèche : auſſi contribue-t-elle beaucoup à répandre en Angle-

terre cette maladie funeſte, qu'on appelle la *conſomption*.

*De la ſobriété.*

Après avoir parlé des qualités plus ou moins ſalutaires des alimens, il convient de dire quelque choſe de la quantité qu'on doit en prendre ; c'eſt par où je finirai ce Chapitre, qui m'a conduit loin, & que je quitterai cependant avec regret, dans la crainte d'avoir oublié quelque précepte eſſentiel à la ſanté.

Pourquoi les exemples de la vie longue & ſaine des premiers hommes, des ſolitaires de l'Arabie & de l'Egypte, & de tant d'autres, qui ont trouvé la ſanté dans le ſein de la frugalité, ne ſuffiſent-ils pas pour corriger la gourmandiſe ? Faut-il donc l'effrayer par le tableau de ſes funeſtes effets.

Il faut ſi peu de choſe pour nour-

rir notre corps, & lui conſerver ſa vigueur, qu'il eſt étonnant combien les hommes travaillent tous les jours à chercher, dans les différens aſſaiſonnemens, d'agréables poiſons pour ſurcharger d'alimens leur eſtomac ! Douze onces de nourriture ſolide & de l'eau ſoutenoient les anciens ſolitaires juſqu'à une extrême vieilleſſe, & ſans infirmités. *Louis Cornaro*, ce Noble Vénitien, ſi célèbre par ſa ſobriété, ſe trouvant à l'âge de quarante ans dans un dépériſſement total, employa envain toutes ſortes de remédes : laſſé de chercher dans la Médecine des ſecours, qui, bien loin de le ſoulager, le faiſoient ſouffrir davantage, il ſe réduiſit à un régime extrêmement frugal & tempéré ; & bientôt il jouit d'une ſanté agréable, & vécut au-delà de cent ans, ſans la moindre incommodité. Combien de gens ſe réduiſent tous les jours au

lait pour toute nourriture, & vivent long-temps, & sans infirmités, avec ce léger aliment ?

Il n'est pas possible de prescrire la quantité d'alimens qu'on doit prendre: le tempérament, l'âge, le climat, la saison & l'état, doivent y mettre nécessairement de la différence d'un homme à un autre homme. C'est à chacun à consulter ses forces, & à se juger au poids de la raison. Le plus sûr de ces poids, est, sans contredit, l'expérience. Toutes les fois qu'après le repas on a la tête libre, le corps dispos, & l'esprit sain & gai, c'est une preuve que l'on n'a pas trop mangé : au contraire, toutes les fois qu'après le repas le corps est lourd, l'esprit incapable d'application, qu'il survient des rots acides, nidoreux, fétides, & qui sentent les œufs pourris, qu'on éprouve un gonflement & une plénitude d'estomac, des foiblesses, le ho-

quet, un vomiſſement, des bâillemens, des feux, & une ſueur ſur le viſage ou ſur la poitrine, enfin que la langue eſt épaiſſe, la bouche mauvaiſe, la tête peſante, & que l'on a des envies de cracher, ſur-tout en s'éveillant pendant la nuit, c'eſt une preuve certaine qu'on a fait de l'excès dans le boire ou dans le manger : alors il faut diminuer inſenſiblement les alimens, juſqu'à ce qu'on n'éprouve plus aucune de ces incommodités. Si la plénitude étoit conſidérable, & qu'elle allât juſqu'au point d'être prêt à ſe trouver mal, il faudroit prendre dans l'inſtant de l'eau tiéde, du thé léger, ou même une infuſion de camomille & de chardon bénit, afin de vomir promptement, & de débarraſſer l'eſtomac.

Une régle de ſanté qui regarde tout le monde, c'eſt de ſe lever de table avec un peu d'appétit.

Les perſonnes d'un tempérament fort, vigoureux doivent, autant qu'il eſt poſſible, ne s'aſſujétir à aucun régime, ſur-tout ſi elles ſont beaucoup d'exercice, & qu'elles jouiſſent d'une bonne ſanté : elles doivent donc manger froid, chaud, gras, maigre, &c. boire indiſtinctement du vin, de l'eau, du cidre, de la bière, le tout cependant ſans faire aucun excès ; malgré le conſeil d'Hippocrate, qui, ſi l'on en croit la chanſon, permettoit de s'enivrer au moins une fois par mois.

Les perſonnes qui ſont dans l'habitude de prendre beaucoup d'alimens, & qui, ſoit par ſageſſe, ſoit par goût ou par néceſſité, veulent embraſſer un genre de vie plus frugal, doivent en diminuer inſenſiblement la quantité : un changement trop ſubit pourroit devenir dangereux.

Les perſonnes d'un tempérament

foible & délicat doivent manger peu.

Les ſanguins & les bilieux doivent boire plus que les phlegmatiques & les mélancoliques.

Les enfans doivent manger ſouvent; il ne faut leur laiſſer boire ni vin ni liqueurs fermentées & ſpiritueuſes, ni caffé, ſi l'on ne veut pas perdre leur tempérament & les empêcher de grandir.

Les femmes doivent manger moins que les hommes.

Les jeunes gens qui grandiſſent encore, doivent manger plus que les perſonnes faites.

Les perſonnes d'un âge mûr ne doivent manger que pour réparer les pertes de la tranſpiration, & des autres ſécrétions.

Les vieillards doivent manger peu, & ne faire uſage que des alimens faciles à digérer.

Dans les pays froids, ont doit man-

ger plus que dans les pays chauds, & prendre des nourritures plus ſolides. On ſait que dans les climats extrêmement chauds, comme les Indes, l'Amérique méridionale, &c. le bœuf ſeroit un aliment trop fort. La volaille, du mouton, ou du gibier compoſe le dîner : le ſoir on ſe contente de fruits & de rafraîchiſſemens.

Par la même raiſon, on doit manger plus en hiver qu'en été. Les gens de Lettres, les Artiſtes qui ne font pas beaucoup d'exercice, les gens oiſifs & les femmes doivent manger peu, & éviter les alimens ſolides, viſqueux & ſalés. Huit onces de viandes, douze à quinze onces, tant de pain que de racines ou d'herbes potagères, & une chopine, ou tout au plus trois demi-ſeptiers de vin avec de l'eau ; voilà la journée des perſonnes qui font peu d'exercice.

Les gens qui font beaucoup

d'exercice, comme certains artiſtes ; les ouvriers, les voyageurs, les gens de la campagne, les ſoldats, &c. peuvent ſe livrer à leur appétit, & ne doivent point être ſcrupuleux ſur la quantité & la qualité de leurs alimens. Malheureuſement, pour la plûpart, ils ſont trop pauvres pour être embarraſſés du choix : ils ſe croyent trop heureux quand ils ont le néceſſaire.

Il eſt plus ſain de faire pluſieurs repas qu'un ſeul: Eſt-ce la ſenſualité, la gourmandiſe, la mode, qui a appris *aux gens comme il faut*, à n'en plus faire qu'un ? Aujourd'hui les hommes dînent, & les femmes ſoupent.

En ne faiſant qu'un repas, on charge trop l'eſtomac, la digeſtion eſt laborieuſe, & ne produit qu'un mauvais chyle, des vents & des glaires, d'où naiſſent les obſtructions & mille maladies.

Il eſt bon de déjeûner. Une croûte

de pain avec un verre d'eau & de vin ; voilà le déjeûner des hommes. Une croûte trempée dans une taſſe de bouillon, ne peut faire que beaucoup de bien le matin.

Les femmes ne boivent pas de vin le matin ; mais elles ſavent s'en dédommager ſur le caffé au lait.

A dîner, la ſoupe, ſur-tout point mitonnée, du bœuf, avec un morceau ou de mouton ou de volaille rôti, une côtelette grillée, ou un ragoût ſimple & bourgeois, un peu de compote ; voilà la vie du ſage.

Le ſoir un morceau de rôti ſain, un peu d'entremets, très-rarement de la ſalade, un peu de deſſert, le tout ſuivi d'une bonne heure de converſation agréable ; & l'on goûtera les douceurs d'un ſommeil tranquille.

Il eſt bien plus ſain de boire, pendant les repas, à petits coups, que de ſe noyer l'eſtomac, en buvant plein

de grands verres ; rien ne dérange plus l'eſtomac, & ne déſaltère moins.

Il eſt bon de manger à des heures réglées. Il n'y a que les gens d'un tempérament fort, & qui font beaucoup d'exercice, qui peuvent mépriſer cette attention. Il y en a deux autres que tout le monde doit avoir.

La première, c'eſt de ne pas manger quand on ſent ſon eſtomac plein. Un repas paſſé de temps en temps, rend les autres plus ſalutaires.

La ſeconde, c'eſt d'éviter la trop grande diverſité des mets, dans le même repas. Comment veut-on que l'eſtomac puiſſe digérer différens alimens, bons en eux-mêmes, mais dont le mélange produit une violente fermentation, l'indigeſtion, des vents, des glaires, &c ? C'eſt donc à tort qu'on ſe plaint d'avoir un mauvais eſtomac, lorſqu'on le charge tous les

jours, dans un même repas, de viandes, de poiſſons, de pâtés chauds & froids avec force croûte, de ſalade, de crêmes, de légumes, de ſucreries, de fruits, de bière, de vin, de glaces & de liqueurs ?

Le gras eſt-il préférable au maigre? Laiſſons à la délicateſſe à préférer un de ces deux genres de vie, & croyons que ces deux eſpéces de nourritures ſont fort ſaines, lorſqu'on en uſe avec ſobriété, & qu'il n'entre pas trop d'épices dans l'aſſaiſonnement du maigre. Je ſuis même perſuadé que ce qui nous incommode le plus, c'eſt le paſſage alternatif de l'un à l'autre. L'eſtomac accoutumé à employer beaucoup de forces pour broyer les alimens ſolides du gras, ne fait plus que jouer avec le maigre ; mais revenant enſuite ſur le gras, pour retourner au maigre, il perd inſenſiblement ſa force,

& s'acquitte plus lentement & plus difficilement de ſes fonctions. Après avoir fait long-temps maigre, comme après le Carême, il faut bien ſe ménager les premiers jours où l'on commence à manger gras : il faut ſe regarder comme des convaleſcens, qui doivent modérer leur appétit.

Une preuve que le maigre eſt une nourriture ſaine, & ſans doute plus ſalutaire que le gras, c'eſt la longue vie des premiers hommes, des Philoſophes appellés *Gymnoſophiſtes*, de nos anciens Solitaires & Anachoretes, & des habitans de la côte de l'Aſie, qui ne connoiſſoient d'autre nourriture que les fruits, les légumes, les racines, le lait & l'eau.

Combien n'avons-nous pas encore de Religieux aſtreins, par leur régle, au maigre, & qui vivent long-temps dans la plus brillante ſanté ? Heureux

état que celui des Religieux, s'ils ne ſe faiſoient pas des peines réelles de la privation des biens & des plaiſirs chimériques !

*Plus occidit gula quàm gladius.*



## CHAPITRE IV.

### *Du ſommeil & de la veille.*

LE ſommeil eſt la ceſſation des fonctions & des mouvemens volontaires, propre à rétablir les organes, & à réparer les pertes cauſées par l'exercice, pendant la veille.

La veille au contraire, eſt un état d'action, pendant lequel le corps eſt fatigué & affoibli.

Pendant la veille, tout uſe notre machine. Notre propre mouvement, joint aux frottemens des corps extérieurs qui nous environnent, détache inſenſiblement de notre compoſition une infinité de parties, que nous ne pouvons réparer que pendant un ſommeil doux & paiſible.

Les avantages & les agrémens de la veille ſe font aiſément ſentir. Pour-

voir aux besoins de notre corps, lui donner les nourritures convenables, remplir les devoirs de notre état, cultiver nos amis, se livrer aux délices de l'étude, se délasser du travail dans un cercle choisi ou dans une promenade agréable, jouir enfin de soi-même, penser & exister ; voilà l'esquisse de la journée du sage. Le sommeil mis en parallèle, n'est pour l'homme actif qu'une mort prématurée; cependant elle est nécessaire, cette image de la mort, qui, chaque jour, nous prive, pendant un certain temps, de nous-mêmes.

La veille poussée trop loin échauffe, épuise les forces, dessèche le corps, intercepte la transpiration, & produit toutes les maladies qui en sont les suites, telles que fiévres, rhumatismes, goutte, hydropisie, &c, avance la vieillesse avec toutes ses infirmités, & accélère une mort véritable.

Un ſommeil doux, tranquille, proportionné à l'âge, au tempérament, à la ſaiſon, & pris à des heures convenables, entretient la ſoupleſſe des membres, excite la tranſpiration, délaſſe le corps, rafraîchit l'eſprit, répare les forces perdues pendant la journée, ſert enfin à diſtribuer le chyle dans les vaiſſeaux, & à répandre & placer les ſucs nourriciers dans les ſolides.

Ce n'eſt pas que le ſommeil trop long n'ait ſes inconvéniens : il rend le corps peſant & phlegmatique : au lieu de réparer les forces, il les diminue, en procurant une tranſpiration trop abondante, & par-là il devient pernicieux, ſur-tout à ceux qui ont la poitrine délicate : enfin il dérange la mémoire, & appéſantit l'eſprit. La raiſon en eſt bien ſimple ; pendant le ſommeil il ſe fait peu d'eſprits animaux, ce fluide miraculeux, qui coule dans

les nerfs pour exécuter les mouvemens volontaires & vitaux.

Le jour eſt fait pour veiller ; la nuit pour dormir : c'eſt le ſouhait de la Nature. Pendant le jour, le ſoleil enlève de deſſus la terre les vapeurs & les exhalaiſons nuiſibles ; l'air en eſt plus ſain : la nuit, ces vapeurs ne s'élèvent guère au-deſſus de la terre, & y retombent par leur propre poids ; l'air en eſt moins ſain, ſur-tout pendant l'été, à l'heure du ſerein : la douce chaleur du lit nous empêche d'éprouver ces influences malignes. Qu'on parcoure la campagne ; &, malgré la miſère qui y régne, & qui malheureuſement ôte au pauvre cultivateur une partie de ſes beſoins, on la trouvera peuplée de gens forts, vigoureux & ſains : pourquoi ? Dociles à la voix de la Nature, ils travaillent ſans inconvénient pendant la journée, parce qu'ils dorment tranquillement

pendant la nuit. La molleſſe, en changeant l'ordre, ſe prépare des incommodités ſans nombre.

En général, l'heure la plus convenable pour ſe coucher eſt vers les dix heures : on ſe trouve, par ce moyen, en état de ſe lever entre cinq & ſix heures du matin, & de remplir les obligations de la journée. Quelles délices, dans la belle ſaiſon, de jouir des prémices d'un beau jour, & de goûter la fraîcheur d'une brillante matinée ! Quel avantage pour les perſonnes de Lettres & les gens de Cabinet, de ſe trouver, après un repos paiſible, au milieu de leurs livres & de leurs papiers, dans la tranquillité du matin, temps où l'eſprit eſt plus vif, plus fort, plus ſuſceptible d'idées nettes & brillantes, plus propre enfin à l'application !

Il faut mettre environ une heure & demie entre le ſouper & le coucher ;

ſans cette attention, la première digeſtion n'étant pas achevée, les ſucs groſſiers & viſqueux des alimens ſe mêlent avec le véritable chyle, paſſent avec lui dans le ſang, & dépoſent dans les parties ſolides des humeurs craſſes, capables de déranger l'économie animale.

Il eſt très-eſſentiel à la ſanté, & en particulier pour les perſonnes d'un tempérament foible, de ne pas trop ſouper, ſi l'on veut avoir un ſommeil doux & tranquille. L'eſtomac chargé d'alimens, digère difficilement : il éprouve même une violente fermentation, qui jette de l'inquiétude dans toute la machine : on s'agite dans le lit; on ſe remue, & l'on ſe fatigue. Envain appelle-t-on le ſommeil; il fuit loin de l'intempérance, ou ſi, après s'être fait long-temps déſirer, il vient affaiſſer des ſens agités, il eſt ſouvent interrompu & accompagné

de rêves pénibles, de ſueurs forcées & déſagréables : enfin, en s'éveillant après un pareil ſommeil, on ſent des aigreurs, on a la bouche mauvaiſe, la tête peſante, & l'on ſe trouve plus las & plus fatigué qu'on ne l'étoit en ſe couchant.

La tranquillité de l'ame eſt encore néceſſaire pour goûter les douceurs d'un ſommeil ſalutaire. Les grandes paſſions, telles que l'ambition, l'intérêt & l'amour, ſur-tout quand la jalouſie marche à la ſuite de cette dernière, troublent toutes les facultés intérieures, agitent nos ſens, & tiennent tout notre être dans une eſpèce de mouvement convulſif, incompatible avec un ſommeil bienfaiſant.

Il eſt bon auſſi de ſe coucher & de ſe lever tous les jours à-peu-près aux mêmes heures : le ſommeil en devient plus prompt, moins interrompu, & plus ſalutaire. Remarquez que je ne parle

parle pas ici pour les perſonnes d'un tempérament robuſte ; elles peuvent varier, ſuivant leurs occupations, les heures de leur ſommeil, pourvu cependant qu'elles n'abuſent pas de la permiſſion.

Il eſt très-pernicieux pour les gens de Lettres de travailler la nuit. Après un ſommeil modéré, l'eſprit eſt bien plus capable d'application qu'il ne l'eſt après les fatigues d'une journée.

Les habitans des climats chauds, tels que les Indiens, les Amériquains méridionaux, les Afriquains, les Italiens, les Eſpagnols & les Portugais dorment après leur dîner. Je ne blâme point un uſage, que la chaleur exceſſive du milieu de la journée rend ſans doute utile, & peut-être néceſſaire ; mais dans nos climats tempérés & froids, je crois qu'il eſt mal-ſain de contracter cette habitude. Outre qu'elle trouble la digeſtion, & qu'elle rend

le corps & l'esprit pesans, on s'expose à ne pas jouir d'un repos agréable la nuit suivante.

La longueur du sommeil dépend du tempérament, de l'âge & de la saison. Six à sept heures de sommeil suffisent pour les gens d'un âge fait. Sept à huit sont nécessaires aux jeunes gens.

Il en faut neuf à dix aux enfans, aux femmes, & aux personnes d'une foible complexion.

Les vieillards qui dorment six heures d'un bon sommeil, doivent être contens, & jouissent d'une bonne santé.

Je ne parle pas ici des personnes malades ou infirmes : comme leur sommeil est ordinairement laborieux & interrompu, il n'y a point de régle fixe à leur prescrire.

Le sommeil est plus fort & plus agréable dans l'hiver que pendant l'été; ainsi, pendant cette saison, on peut

y consacrer une demie heure, ou une heure de plus.

C'est une bonne méthode de se lever aussi-tôt qu'on ne dort plus. Par ce moyen on se prépare un repos facile pour la nuit suivante. D'ailleurs, en restant au lit des heures entières après un sommeil suffisant, on perd la plus précieuse partie du jour : c'est mépriser la véritable vie, celle de l'ame ; c'est abrutir ses facultés ; c'est enfin se sacrifier à la mollesse, & s'exposer aux accès d'une passion brutale.

On passe à ces femmes qui n'ont, pendant toute une journée, d'autres occupations qu'un billet doux à recevoir ou à écrire, une toilette à faire, une visite à rendre, ou à assister au spectacle, à représenter à un joli souper, & à s'ennuyer au brelan, de se décharger, pendant douze heures, dans les bras de la paresse, du poids de leur existence ; mais que des hom-

mes, faits pour partager leur temps entre les affaires & l'étude, reſtent jusqu'à midi dans le lit, c'eſt ce que j'aurois peine à concevoir, ſi je connoiſſois moins notre ſiécle. Auſſi qu'ils ſont bien punis, ces pareſſeux, que la terre ſupporte avec regret, & que le ſoleil fuit! Jamais ils ne goûtent les charmes de l'aurore: abſorbés dans leur nonchalance, une violente & longue tranſpiration énerve leur corps & leur eſprit, & leur ôte l'appétit, ſans lequel, au milieu des repas les plus voluptueux, ils languiſſent ſans goûts & ſans plaiſirs. Mettez à la même table un laboureur qui a travaillé depuis quatre heures du matin, & un petit-Maître, ou une femme *du bon ton* (c'eſt à-peu-près la même choſe), dites-moi; de qui envierez-vous le ſort?

La meilleure façon de ſe coucher, eſt de ſe placer ſur le côté droit, &

d'avoir le corps étendu : dans cette ſituation, toutes les parties ſolides ſont dans une poſition favorable, & le ſang & les liqueurs ſe répandent facilement juſqu'aux extrémités, parce que le cœur ayant ſa pointe panchée vers la partie droite du poumon, a le plus grand jeu poſſible de ſyſtole & de diaſtole.

Les perſonnes repletes, pituiteuſes & ſujettes aux étouffemens & à l'aſthme, ne doivent jamais ſe coucher ſur le dos; dans cette poſition, la reſpiration eſt gênée, & la pituite incommode beaucoup.

Les perſonnes qui ſont menacées de gravier, de pierre, ou qui ont des douleurs de reins, doivent ſe coucher preſque ſur le ventre : dans cette ſituation les reins s'échauffent moins, les urines filtrent plus aiſément, & dépoſent moins dans le fond de la veſſie.

Il faut bien prendre garde de ſe coucher dans un lit dont les pieds ſont plus élevés que la tête ; dans cette poſition le ſang porte à la tête, & peut occaſionner bien des accidens. Il eſt bon au contraire d'avoir la tête plus haute que le reſte du corps ; on en reſpire plus aiſément, & la circulation du ſang eſt plus louable.

Il eſt néceſſaire d'être aſſez couvert dans le lit, pour ſe procurer une tranſpiration favorable : d'ailleurs, c'eſt s'expoſer à des rhumatiſmes cruels que d'être découvert dans le lit, même en été. Il ne faut pas cependant ſe couvrir au point de ſuer. La tranſpiration modérée eſt ſalutaire ; la ſueur forcée, comme une tranſpiration trop abondante, affoiblit conſidérablement, & énerve. Un lit trop mollet n'eſt pas ſain, ſur-tout en été ; la tranſpiration y eſt trop violente ; mais comment corriger la molleſſe ?

# CHAPITRE V.

## *De l'exercice.*

RIEN de plus eſſentiel à la ſanté que l'exercice : c'eſt une vérité dont les Anciens devoient être moins perſuadés que nous, puiſqu'ils ignoroient la circulation du ſang ; cependant ils la mettoient en pratique avec beaucoup d'exàctitude. *Cyrus*, ce Prince ſi ſage, fit une Loi qui ordonnoit aux Perſans de faire chaque jour quelqu'exercice, avant leurs repas. Chez les Grècs, on élevoit la jeuneſſe dans toutes ſortes d'exercices ; la lutte étoit un des premiers. Le champ de Mars, chez les Romains, étoit deſtiné pour accoutumer les jeunes gens aux exercices du corps. Que dis-je ? Ce peuple heureux & invincible, tant qu'il méconnut ou mépriſa la molleſſe, vé-

eut ſain & vigoureux, près de cinq ſiécles, ſans avoir de Médecins ; faveur inſigne, qu'il dût ſans doute & à ſes exercices journaliers, & à ſa frugalité. Ce ſont, au rapport de Plutarque, les exercices, tant du champ de Mars, que de la guerre, qui firent de Céſar, d'une conſtitution délicate, un héros infatiguable.

L'expérience nous apprend que les ouvriers qui fatiguent plutôt d'une partie du corps que d'une autre, ont cette partie plus robuſte que le reſte de la machine. Nous-mêmes, comparons notre main droite avec la gauche, & nous trouverons la première bien plus groſſe, & plus forte que l'autre : la raiſon en eſt ſimple ; c'eſt que la droite agit davantage que la gauche. Cette dernière obſervation me fournit ici une réfléxion bien importante pour l'éducation des enfans. On devroit les accoutumer de bonne

heure à se servir alternativement & indistinctement des deux mains, soit pour manger, soit pour travailler, soit pour jouer : par ce moyen ils seroient aussi forts & aussi adroits de l'une que de l'autre : d'ailleurs, en perdant un bras, ils ne se trouveroient pas dans l'embarras où l'on voit plusieurs manchots du bras droit. En vérité, je ne vois pas la raison pour laquelle nos pères ont proscrit la main gauche. Rétablissons-la dans les droits que la Nature lui a accordés, sans aucune préférence réelle pour sa sœur.

Les effets admirables de l'exercice sont sans nombre : il divise & atténue le sang, accélère son mouvement, le perfectionne, débouche les vaisseaux, facilite la circulation, & par-là prévient l'épaississement des humeurs qui, venant à s'engorger dans les vaisseaux capillaires, causent des obstructions,

le ſcorbut, & des affections hypocondriaques. D'un autre côté, l'exercice excite une louable tranſpiration, entretient la ſoupleſſe & le reſſort des muſcles, & rétablit l'harmonie entre les ſolides & les liqueurs : enfin il réveille les eſprits, & leur donne plus de jeu. C'eſt en particulier aux phlegmatiques & aux mélancoliques qu'il eſt d'une néceſſité abſolument indiſpenſable.

Non je ne crois pas trop avancer, en aſſurant que l'exercice bien proportionné aux forces du ſujet, eſt capable de détruire une grande partie des maladies chroniques, & à plus forte raiſon de les prévenir.

Quelque ſalutaire que ſoit l'exercice, il faut cependant ne s'y livrer qu'avec prudence. Tout excès qui va juſqu'à la laſſitude, & qui excite une ſueur violente, au lieu de fortifier, relâche les fibres, prive le corps du ſuc nourricier & l'épuiſe.

Il faut bien prendre garde de faire de l'exercice immédiatement après le repas, à moins qu'on n'y soit absolument forcé; car alors, l'estomac étant plein, le mouvement fait passer dans le sang un chyle mal digéré, qui précipite les sécrétions, & évacue les bons sucs avec les excrémens.

Quand on a pris quelqu'éxercice, & qu'on sue, il ne faut pas se refroidir trop promptement, en restant à l'air dans un trop grand repos, en buvant de l'eau à la glace ou trop froide, ou quelque liqueur rafraîchissante, comme orgeat, &c; on courroit risque d'arrêter subitement la transpiration; & alors les humeurs refluant dans la masse du sang, produiroient des fluxions, des rhumes, &c. Au contraire, il faut se promener pendant un certain temps dans une chambre bien fermée, ou s'approcher du feu, ou boire un bon verre de vin pur, & qui

ne ſoit pas trop froid. Il ſeroit encore bien plus ſûr de ſe faire frotter avec une ſerviette chaude & ſéche, & de changer de linge.

Lorſqu'on a fait pendant pluſieurs jours de ſuite un exercice violent, comme courir la poſte, chaſſer, voyager à pied, &c. il faut ſe tranquilliſer au moins un jour entier. Ce repos donne le temps de réparer les pertes occaſionnées par le grand mouvement, en plaçant dans les membres épuiſés les parties gélatineuſes du ſang. Qu'un lit eſt délicieux pour une perſonne fatiguée!

Pour ſe perſuader plus facilement de l'efficacité de l'exercice, il eſt néceſſaire d'expliquer le méchaniſme de la tranſpiration: pour en comprendre même tout le jeu, il eſt bon de remonter juſqu'à la ſanguification.

Le chyle, préparé dans l'eſtomac, par une bonne digeſtion, eſt pouſſé

par l'action du ventricule, dans les premiers intestins, & y reçoit le suc pancréatique, & la liqueur biliaire. La partie la plus pure de ce chyle perfectionné par ce mélange, s'insinue dans les veines lactées premières, pour être portées dans les glandes du mésentère. De-là il passe dans les veines lactées secondaires : celles-ci le déchargent dans le réservoir de *Pecquet*, situé dans les racines du diaphragme : après avoir encore éprouvé une nouvelle fermentation, ce chyle monte dans le canal thorachique, pour passer dans la veine souclavière gauche, qui le décharge dans la veine cave, d'où il descend dans l'oreillette droite du cœur : passant ensuite dans le ventricule droit du cœur, il se subtilise, & commence à se changer en sang : mêlé alors avec le sang qui vient de la veine cave, dans le même ventricule, il est bientôt après poussé dans

l'artère pulmonaire, pour se distribuer dans toute la substance du poumon, & pour s'y rafraîchir par l'impression du nitre aérien. Il se ramasse ensuite dans les racines de la veine pulmonaire, qui le porte dans l'oreillette gauche, d'où il descend dans le ventricule gauche du cœur : devenu sang lui-même, il est chassé, par ce même ventricule dans l'aorte, pour être distribué par les artères, dans tout le corps, haut & bas, jusqu'aux extrémités. En passant à travers les chairs & les muscles, le sang y dépose la lymphe, ce suc nourrissier, cette partie la plus pure de lui-même, qui donne l'accroissement aux jeunes gens, & qui répare les pertes des personnes d'un âge fait. Après cette opération, si essentielle à la vie, il est pompé par les racines capillaires des veines, qui le reportent dans la veine-cave, pour recommencer la même route.

Par ce mouvement circulaire, dans un homme en ſanté & d'un bon tempérament, toute la maſſe du ſang paſſe, ſuivant les obſervations de *Lower*, par le cœur plus de 24 fois en une heure; mais en parcourant ainſi environ 576 fois par jour toute l'habitude du corps, il pouſſe avec lui ſes parties les plus groſſières, & les chaſſe par les pores de la peau; cette vapeur inſenſible eſt ce que l'on appelle la tranſpiration.

Le célèbre *Sanctorius* a remarqué que dans un homme en ſanté, qui, en vingt-quatre heures, prend huit livres d'alimens, tant ſolides que liquides, la tranſpiration en emporte cinq. Que l'on juge par-là des ravages funeſtes qu'elle peut faire, quand elle ſe trouve ſubitement arrêtée. Auſſi eſt-elle la cauſe de preſque toutes les maladies, & ſur-tout des rhumes, rhumatiſmes, catarres, goutte, fluxions, pleuréſies, fiévres malignes, &c.

Mais rien n'eſt plus propre à entretenir une ſécrétion auſſi eſſentielle, que l'exercice, puiſqu'il augmente le reſſort des ſolides, qu'il accélère le mouvement du ſang, & qu'il lui communique cette force néceſſaire pour expulſer les parties ſéreuſes, craſſes & infectes qu'il charie avec lui.

Avant que de paſſer aux principaux exercices, il eſt néceſſaire de remarquer la différence qu'il y a entre la tranſpiration inſenſible & la ſueur. La tranſpiration eſt cette vapeur légère & inviſible, qui nous débaraſſe de ces corpuſcules groſſiers qui paſſent dans le ſang avec le chyle : la ſueur eſt une vapeur ſenſible, qui ſort par les petits tuyaux excrétoires & par les pores de la peau, en forme de petites gouttes d'eau, qui mouille le corps & le linge.

La ſueur appauvrit le ſang, le deſſèche, affoiblit le corps, & l'épuiſe. Au contraire, la tranſpiration inſen-

ſible eſt toujours ſalutaire, lorſqu'elle ne ſe fait pas avec excès, & ſa ſuppreſſion toujours dangereuſe.

Il y a pluſieurs ſortes d'exercices.

1°. L'équitation me paroît mériter la préférence : aucun exercice ne produit de meilleurs effets, pour accélèrer la circulation du ſang, l'atténuer, déboucher les vaiſſeaux, lever les obſtructions, & procurer une tranſpiration favorable, parce qu'aucun ne ſecoue davantage les viſcères. Auſſi le mouvement du cheval entretient la ſanté, fortifie les tempéramens foibles, prévient & guérit les phthiſies, les douleurs de poitrine, les vapeurs & les affections hypocondriaques : il prévient auſſi la goutte : *Sydenham* le regardoit même comme un remède aſſuré contre la pulmonie déclarée.

Quand on ſe ſent trop foible pour ſupporter les mouvemens du trot & du galop, il faut ſe contenter d'aller

au pas : on ne doit trotter que lorſque l'on ſe ſent aſſez fort pour en ſupporter les ſecouſſes.

Il ne ſuffit pas de prendre de temps en temps cet exercice : pour qu'il produiſe l'effet qu'on en attend, il faut y conſacrer chaque jour environ trois heures avant le repas.

C'eſt avec plaiſir que je parle de cet exercice, à qui je dois en partie la ſanté dont je jouis dans un corps d'ailleurs aſſez délicat. J'avois dans ma jeuneſſe des points de poitrine très-douloureux, ainſi que des fiévres & des rhumes trop fréquens : l'exercice du cheval, & quelques voyages m'ont fait perdre preſque juſqu'au ſouvenir de mes anciennes incommodités. Pourquoi faut-il que mes occupations, quoique libres, m'empêchent de marquer auſſi ſouvent que je le voudrois, ma reconnoiſſance à ce reméde dont les agrémens ſont ſans nombre ?

M. *Genneté*, célébre par l'invention de plusieurs machines utiles & agréables, vient de trouver un fauteuil d'équitation méchanique, sur lequel on se procure, dans son appartement, tous les mouvemens du cheval le mieux dressé : au fauteuil, on peut substituer un cheval de bois rembouré. Quoi de plus commode pour les riches, les femmes & les gens délicats !

2°. La chasse, pourvu qu'elle soit modérée, la paume, le ballon, l'escarpolette, le volant, le billard, la boule, le petit palet & plusieurs autres jeux d'exercices sont très-salutaires pour la santé.

3°. La danse, outre les avantages des exercices dont nous venons de parler, a encore celui de bien placer le corps, de faire baisser les épaules, & de les retirer en arrière, ce qui donne plus de jeu & plus d'étendue à la poitrine.

Je ne dirai pas la même chose de la lecture à haute voix, qu'un Auteur Anglois recommande *. Je crois qu'il faut avoir une bien forte poitrine, pour que cet exercice ne lui nuise pas, & qu'il faut qu'elle soit bien humide & bien visqueuse, pour qu'il lui soit utile.

4°. Le jardinage, le tour & plusieurs autres occupations qui demandent du mouvement, sont encore fort salutaires. Considérons les gens de la campagne : occupés toute la journée à des exercices fatiguans, ils n'en chantent pas moins au milieu de leurs travaux, & se portent bien, tandis que les riches habitans des villes bâillent au centre des plaisirs, & sont accablés d'incommodités. La goutte est à la Ville, dit *la Fontaine*, & l'araignée aux champs. Ne plaignons donc

* Mackenzie, *Histoire de la Santé*, IIe. Partie, chap. 11. *de l'Exercice*.

point les habitans de la campagne : avec un peu plus d'aiſances, ils ſeroient mille fois plus heureux que nous : au milieu même de leur miſère ils goûtent les douceurs de la ſanté & de la paix avec eux-mêmes.

Il eſt bon de remarquer que les perſonnes qui font beaucoup d'exercice, doivent prendre garde d'avoir le cou & les jarretières trop ſerrés : l'exercice accélèrant la circulation, le ſang parvenu avec vivacité & en abondance, par les artères, à la tête, aux pieds & aux jambes, ne trouvant pas, dans l'ouverture des veines, aſſez de capacité pour revenir au cœur dans la même proportion, s'y engorgeroit, & y cauſeroit beaucoup de déſordres. En général, le François, lié par le cou, les jarretières, la ceinture, les poignets & les boucles, trouve dans ſon habillement bien des obſtacles à la circulation des humeurs. Que les Lé-

vantins ſont vêtus bien plus ſagement & bien plus commodément que nous ! Il n'y a rien de plus mal-ſain que de ſe trop ſerrer le cou, même en tout temps.

5°. Le mouvement du caroſſe, & de la chaiſe à porteur, occaſionne un exercice doux, qui convient aux perſonnes d'un tempérament foible. Les femmes & les petits-maîtres n'en connoiſſent pas d'autre. La délicateſſe de leur corps en eſt-elle la ſeule cauſe ?

6°. Enfin, je finis par un exercice auſſi facile à prendre, que ſalutaire ; c'eſt celui de la promenade. Après le cheval, il n'y en a guère de meilleur, pourvu qu'on ſe promène en bon air, & qu'on ait l'eſprit libre, dégagé d'affaires & gai ; ce que l'on peut ſe procurer en s'aſſociant avec des perſonnes d'une aimable ſociété.

De tous ces exercices, il réſulte que les voyages, de quelque façon qu'on les faſſe, ſont les plus ſalutaires.

C'eſt ſans doute d'après cette obſervation, que les Médecins de Rome envoyoient les pulmoniques à Alexandrie, en Egypte, & qu'ils avoient le plaiſir de les voir revenir guéris. C'eſt dans le même eſprit que *Cicéron* né d'une complexion très-foible, rétablit ſa ſanté, & ſe forma un tempérament aſſez fort, à la faveur de ſes voyages.

On ſe reſſouvient encore de l'eſpéce de reméde dont ſe ſervit un Médecin célèbre, pour guérir un de ſes amis accablé de maladies opiniâtres, parce qu'elles venoient d'un eſtomac qui ne faiſoit plus ſes fonctions, & d'une circulation ralentie. Il l'envoya aux eaux de Spa. A peine le malade y fut-il arrivé, qu'il reçut une lettre de ſon Médecin, par laquelle il lui marquoit, qu'après avoir réfléchi plus mûrement ſur ſon état, il jugeoit que les eaux de Spa ne lui convenoient point, &

qu'il falloit aller promptement à celles de Barége. En y arrivant, autre lettre de son ami, qui l'avertissoit, en vertu d'une nouvelle consultation faite sur sa maladie, de se rendre sans délai aux eaux de Saint-Amand ; mais le malade écrivit en chemin à son Médecin, qu'il n'avoit plus besoin d'eau, & qu'il retournoit à Paris bien guéri ; c'étoit justement ce qu'attendoit son Esculape.

M. *Dumoulin* ne se servit-il pas aussi de la confiance que les malades ont dans leurs Médecins, pour rétablir la santé d'une Dame de la première qualité, qui croyoit l'avoir perdue, & qui la perdoit réellement. Il lui vanta beaucoup certaines pilules de son invention : elle lui en demanda ; il lui en promit ; mais à condition qu'elle se leveroit tous les jours entre six & sept heures du matin ; qu'elle feroit, après son lever, trois heures

d'exercice,

d'exercice, ſoit à pied, ſoit en caroſſe, ſoit à cheval, ſoit au billard, &c; qu'elle dîneroit bien, mais avec des alimens ſains; que deux ou trois heures après elle feroit trois heures d'exercice; qu'elle ſouperoit peu, & avec des alimens légers. En ſix ſemaines de temps la Dame fut guérie, & ne ceſſoit d'exalter l'efficacité des pilules; mais *Dumoulin* eut la bonne foi de lui avouer que c'étoit à l'exercice qu'elle devoit ſa ſanté, & non pas aux pilules, qui étoient ſimplement compoſées de mie de pain.

Les meilleurs remédes que *Tronchin* ait preſcrits, en paſſant par Paris, aux femmes, & aux gens oiſifs, étoit de frotter leur appartement, de ſcier leur bois, de bécher leur jardin. Les femmes, par mode, firent pendant quelque temps de l'exercice, & les vapeurs diſparurent; la pareſſe les rappella bientôt.

Par rapport aux voyages de long cours sur mer, il est bon d'avertir ceux qui les entreprennent, qu'ils doivent, sur-tout s'ils vont dans les climats chauds, c'est-à-dire vers la ligne, marcher sur le pont quatre à cinq heures par jour ; sans cela ils risquent d'être attaqués du scorbut. Ces sortes de voyages ne doivent point être regardés comme un exercice salutaire, pour un passager qui n'a aucune occupation dans le vaisseau.

L'exercice produisant d'aussi bons effets, il est donc nécessaire que chacun en fasse dans le genre qui convient le plus à son tempérament, à ses forces, à son âge, à son état & à sa fortune.

Les jeunes gens doivent en faire plus que les vieillards.

Les hommes robustes en doivent prendre plus que les tempéramens foibles, les femmes & les enfans.

Heureux les ouvriers & les habitans de la campagne ! Ils trouvent dans leur état un exercice continuel.

C'eſt particuliérement dans nos pays ſeptentrionaux & froids, que l'exercice eſt eſſentiel, pour ouvrir les pores reſſerrés par le froid & l'humidité, & pour rétablir la tranſpiration trop ſouvent arrêtée.

Les frictions peuvent ſuppléer à l'exercice. Les Anciens en faiſoient beaucoup plus d'uſage que nous. Je ne ſais pas pourquoi les gens ſédentaires ne ſe ſervent pas de ce moyen ſalutaire, pour réparer le défaut d'exercice.

Les frictions débouchent les pores de la peau, lèvent les obſtructions de l'extrémité des vaiſſeaux, accélèrent le mouvement du ſang, facilitent la tranſpiration, & procurent, à quelque choſe près, le même effet que les exercices les plus ſains. C'eſt ſur-

tout dans les rhumatiſmes obſtinés que les frictions ſont très-avantageuſes. J'ai même vu des ſurdités commencées, guéries par de fréquentes frictions faites derrière les oreilles.

Les frictions conſiſtent à ſe faire frotter tout le corps, ou certaines parties, ſoir ou matin, pendant un certain temps, comme une bonne demie heure, devant un bon feu, avec un linge bien chaud, ou avec de la flanelle d'Angleterre, ou avec des broſſes fortes. Quelle différence entre un cheval réguliérement étrillé, & celui qui ne l'eſt jamais! Le parallèle humiliera peut-être l'amour-propre du petit-maître; en eſt-il moins exact?

En parlant avec éloge de la promenade, je n'ai en vue que celle qui ſe fait à pied, dans un air bien pur, & où l'on prend vraiment de l'exercice; car je n'appelle pas promenade ces lieux publics, tels que nos jar-

dins & le boulevart, où les *gens du bon ton* se rendent, dans des voitures bien commodes, pour s'asseoir. En vérité, est-ce là faire de l'exercice? N'est-ce pas venir simplement étaler son inutile existence? Comment ne pas appliquer à ces êtres efféminés & oisifs, ce que le Prophète Roi disoit des Idoles? Ils ont des pieds, & ne marchent pas; ils ont des mains, & ne travaillent pas; ils ont une tête, & ne réfléchissent pas: Automates végétans, ils languissent au milieu de l'opulence, & surchargent la terre d'un fardeau, dont on ne s'appercevroit pas, sans cet attirail de chevaux, de carosse, de domestiques & de chiens, où se borne leur embarrassante grandeur.



## CHAPITRE VI.

### *Des excrétions & des ſécrétions.*

LES alimens que nous prenons, ne paſſent pas en total, même après une louable digeſtion, dans le ſang. La partie la plus terreſtre & la plus groſſière, après avoir parcouru les différens inteſtins, & avoir été épuiſée du chyle qu'elle contenoit, deſcend dans le rectum, & ſort par les ſelles. Il s'en faut même de beaucoup que cette autre partie, qui, ſous la forme de chyle, paſſe dans le ſang, y reſte elle-même en entier. En filtrant par les reins, elle y dépoſe les parties les plus craſſes, & les moins digérées, qui deſcendent dans la veſſie, & forment les urines; en paſſant enſuite par les glandes ſalivaires, par celles du nez, & par celles qui bordent les

yeux, elle forme ces sécrétions séreuses & visqueuses qui sortent par la bouche, par le nez & par les yeux. Les organes de la génération donnent encore une sécrétion bien essentielle. Ce n'est encore là que la partie la moins considérable qui doit être séparée du bon chyle, & poussée dehors. La transpiration insensible, dont nous avons expliqué ci-dessus le méchanisme & les effets, achève de débarrasser le sang de tous les corps grossiers & visqueux qui en altéreroient la qualité. Qu'on juge par-là combien doit être pur & élaboré le suc nourricier, que la Nature emploie pour former notre corps, & pour l'entretenir.

On ne jouit d'une bonne santé, qu'autant que toutes les excrétions & sécrétions se font réguliérement. Reprenons-les chacune en particulier.

## *Des gros excrémens.*

Dans un homme ſain, les excrémens ne doivent être ni trop durs, ni trop mous; mais il faut qu'ils ayent la forme des inteſtins par où ils paſſent.

1°. Ceux qui rendent des excrémens trop durs, & en petite quantité, ſont échauffés, & conſtipés; c'eſt ce qui arrive aux perſonnes épuiſées de travail ou de jeûnes, ou qui ont l'eſtomac foible, & le mouvement périſtaltique des inteſtins détruit, ou enfin qui boivent avec excès du vin & des liqueurs ſpiritueuſes. Pour rétablir l'ordre, il faut que les uns s'abſtiennent des liqueurs fermentées, & trempent leur vin, que les autres ſe modèrent ſur les jeûnes & le travail, & que les eſtomacs délicats & les inteſtins pareſſeux ſoient excités, en leur donnant ſouvent des alimens faciles à digérer, mais en petite quantité, &

bien détrempés par des boiſſons proportionnées & rafraîchiſſantes.

2°. Ceux qui ont les ſelles trop molles & trop abondantes, ſont ceux qui prennent une nourriture trop riche & en trop grande quantité : l'eſtomac ſurchargé ne produit qu'un chyle mal digéré, & en trop grande abondance, pour paſſer en total dans les veines lactées ; d'où il réſulte deux inconvéniens : le premier, c'eſt que la partie chyleuſe, qui eſt obligée de paſſer dans les gros inteſtins avec les excrémens, s'y arrête, y fermente, s'y aigrit, & produit des vents, des coliques, & des affections hypocondriaques : le ſecond, c'eſt que la partie de ce chyle indigeſte, qui a paſſé dans le ſang, étant viſqueuſe, mal élaborée, y cauſe toutes ſortes de dérangemens ; le principal eſt d'arrêter la tranſpiration, dont les ſuites ſont toujours funeſtes.

Il eſt bon de remarquer que ce n'eſt pas ordinairement le jour ni le lendemain d'un repas, où l'on a mangé plus qu'à ſon ordinaire, que l'on ſe trouve incommodé : l'expérience nous a appris qu'un homme d'une complexion foible, qui va réguliérement à la ſelle tous les jours, ne rend les excrémens de ſes alimens qu'au bout de trois jours; & que ceux qui ſont d'un bon tempérament les rendent au bout de deux ; obſervation qui s'applique auſſi à la tranſpiration. Ce ne ſera donc qu'après une révolution de temps à-peu-près égale à cette double remarque, que l'on éprouvera les mauvais effets de la gourmandiſe.

De-là combien d'erreurs ſur l'article des indigeſtions ! Combien de gens qui ſe trouvent ſubitement incommodés un certain temps après un repas frugal, ne fait-on pas périr, en les ſaignant imprudemment ! Un chirur-

gien ignorant ne s'informe pas ſi le malade n'a pas fait quelqu'excès deux ou trois jours avant ſon incommodité : ſon métier eſt de ſaigner ; il ſaigne : que riſqueroit-il donc à employer d'abord de l'eau chaude, ou de l'émétique ?

Le meilleur moyen pour rétablir l'eſtomac fatigué, par un excès d'alimens, eſt de ſe mettre au régime, au moins pour quelques jours ; c'eſt-à-dire de manger peu, de ne prendre que des alimens légers & faciles à ſe convertir en chyle, & ſur-tout de faire de l'exercice.

Combien de maux les nourrices mal-entendues ne cauſent-elles pas aux enfans, en leur donnant trop ſouvent à tetter ! C'eſt, diſent-elles, pour les empêcher de pleurer, & c'eſt juſtement ce qui fait ſouffrir ces innocentes victimes, & ce qui redouble leurs cris : cette ſurabondance de nourriture

leur donne des coliques, des diarrhées, des ſuffocations & des convulſions. Pour remédier dans le moment aux douleurs de ces enfans, il faut leur faire prendre des poudres de coquillages ou de corail, afin d'abſorber les crudités acides de leur eſtomac trop rempli d'alimens.

On voit tous les jours des hyſtériques & des hypocondriaques ſe plaindre de maux de tête, d'abattement d'eſprit, de défaillances, &c. & ſe farcir l'eſtomac d'alimens ſucculens, de boiſſons fortes, de potions cordiales, ſous prétexte qu'ils vont s'évanouir; & ils ne voyent pas que tous ces alimens chauds, augmentent leurs maux, en excitant une fermentation qui cauſe des vents, dont l'effet eſt de porter le ſang au cerveau avec trop d'abondance. Qu'ils reviennent à un régime doux, frugal; qu'ils prennent beaucoup d'exercice; qu'ils ſe faſſent

frotter le corps avec des brosses, & ils rétabliront bientôt l'harmonie dans leur estomac & dans leurs intestins.

On reconnoît assez aisément, par la couleur des excrémens, quelle est la nature de la bile qui domine; c'est-à-dire si c'est de la bile jaune, de la verte ou de la noire, ou si l'on n'a simplement que des glaires. Au reste, il ne faut faire cette attention que quand on sent un dérangement considérable, afin d'en prévenir les suites, par un régime convenable; car un homme qui se porte bien doit vivre sobrement, & s'abandonner à la Nature. D'ailleurs, en santé, il n'est pas toujours aisé de distinguer la qualité des humeurs, à la couleur des excrémens. Ils sont verds quelques jours après qu'on a mangé des épinards, sans qu'on ait de la bile verte.

3°. Ceux qui vont réguliérement une fois par jour à la selle, se portent

bien, & l'on peut aſſurer qu'ils ne font aucun excès ni dans la quantité, ni dans la qualité des alimens, & qu'ils prennent un exercice convenable.

Les jeunes gens qui mangent plus que les perſonnes d'un âge fait, & que les vieillards, ont auſſi le ventre plus libre.

Il ne faut pas au reſte s'allarmer lorſqu'on eſt deux jours ſans aller à la ſelle, ſur-tout ſi l'on mange peu, qu'on faſſe beaucoup d'exercice, & qu'on ſoit d'un tempérament ſec. Ceux même qui veulent remédier à quelqu'indiſpoſition des nerfs, ou à quelque maladie chronique, doivent vivre ſobrement, & faire beaucoup d'exercice ; régime qui les empêchera quelquefois deux ou trois jours d'aller à la ſelle. Ces maladies viennent ordinairement du relâchement des fibres : pour les guérir, il faut les reſſerrer, & les conſolider, afin de leur

rendre leur reſſort ; ce qui ne peut ſe faire quand le ventre eſt trop lâche.

C'eſt une mauvaiſe méthode de prendre ſouvent, & ſans néceſſité, des lavemens : on contracte ainſi bientôt l'habitude de ne plus aller à la ſelle ſans cette cérémonie, au moins déſagréable. Il vaut beaucoup mieux, quand on ſe ſent trop ſerré, ſe réduire à un régime humectant & modéré.

Ne révoltons pas plus long-temps la délicateſſe des *gens du bon ton :* en voilà aſſez ſur cette matière pour les perſonnes qui veulent conſerver leur ſanté ; mais qu'elle eſt abondante & riche pour un Médecin occupé à rétablir celle des autres !

### *Des urines.*

La ſeconde évacuation ſe fait par les urines : on peut déterminer, par leur qualité & par leur quantité, l'état de la ſanté, & les changemens qu'il eſt né-

cessaire de faire dans les alimens. Pour examiner les urines, il faut les mettre dans un vaisseau de verre de forme conique, tels que sont les verres ordinaires, mais plus fin, & plus uni. On prend celles que l'on rend le matin à jeun, & on les laisse reposer dans le vase pendant quelque temps.

1°. Les urines d'un homme en bonne santé, & d'un riche tempérament, qui se conduit en tout, en particulier à table, avec modération, & qui fait un exercice convenable, sont d'une couleur de citron, & chargées d'un léger sédiment qui occupe depuis le milieu du vase jusqu'en bas : elles sont la marque d'une bonne digestion.

2°. Quand on rend beaucoup d'urines pâles & claires, c'est signe que la digestion n'a pas été louable, que le chyle n'a pas été bien travaillé dans les secondes coctions, & que la transpiration a été supprimée : c'est encore

une preuve que l'on a trop mangé ou trop bu de vin ou de quelque liqueur forte. Pour prévenir les accidens, il faut diminuer les alimens ; mais si, ce qui arrive assez souvent, à la suite d'un pareil écoulement abondant d'urines, il survenoit un abbatement d'esprit, des frissons, un froid aux extrémités, des douleurs vagues de rhumatisme, des maux de tête, des coliques & des tranchées, il faudroit prendre, en se mettant au lit, des yeux d'écrevisses, ou bien un peu de confection Alkermès, ou tout uniment du vin blanc mêlé avec du petit lait chaud.

3°. Quand les urines sont troubles, ou chargées d'un sédiment de couleur de briques, c'est signe que le sang abonde en sels épais, & en crudités. Il faut prendre des alimens plus légers & plus faciles à digérer.

4°. Quand les urines sont en petite quantité, qu'elles sont troubles,

épaiſſes, & de couleur de flammes; c'eſt ſigne que le ſang eſt brûlé par l'uſage des boiſſons ſpiritueuſes, & des alimens trop ſalés, ou trop épicés. C'eſt alors qu'il faut néceſſairement quitter les liqueurs, tremper ſon vin, & manger des alimens plus doux; ſans quoi les maladies aigues ſe feront bientôt ſentir.

5°. Quand les urines ſont ferrugineuſes, d'un brun obſcur, en petite quantité, & ſans ſédiment, c'eſt ſigne que la coction des alimens ne ſe fait plus, qu'il y a une foibleſſe totale dans toutes les fonctions animales, que les parties du ſang ſont adhérentes, & qu'il y a grande abondance de crudités : il faut donc rafraîchir, humecter, & rétablir peu à peu le reſſort des parties, afin de conduire à une bonne digeſtion.

6°. Dans la colique néphrétique, & le calcul, les urines ſont brunes,

lactées, mêlées de ſang, de pus, de graviers & de débris de filamens. Oh! la cruelle ſituation! Une boiſſon faite avec des ſommités de pariétaire, & de la graine de lin enfermée dans du linge, guérit la colique néphrétique, & ſoulage ceux qui ont la pierre.

7°. Il y a des perſonnes qui rendent quelquefois, avec les ſelles, une matière blanche, tranſparente & viſqueuſe, & avec les urines, un ſédiment laiteux & gluant : ce ſeroit ſe tromper que d'imaginer qu'elles ont toutes des ulcères aux reins. Ce qui paſſe par les ſelles n'eſt ſouvent qu'une partie du chyle, qui n'a pas pu entrer dans les veines lactées ; la matière laiteuſe qui ſe trouve au fond des urines ne vient auſſi ſouvent, que du relâchement des glandes de la veſſie & de l'urétre, d'où elle ſort avec abondance. On remédie à cette incommodité, comme aux maladies des

nerfs, avec la diéte, quelques remédes astringens, & un exercice convenable.

8°. On rend plus d'urines en hiver qu'en été, parce qu'on transpire moins : aussi sont-elles plus chargées & plus jaunes en été qu'en hiver. Pour peu même que le vase dans lequel on les rend, ne soit pas bien net, & qu'il y reste un peu de sédiment de la veille, elles fermenteront en peu d'heures, deviendront troubles & puantes. Ce reste de sédiment est un levain si actif, qu'il feroit putréfier en peu de temps même de l'eau ordinaire.

9°. Ceux qui mangent des asperges, rendent des urines fétides, parce que cette plante, très-diurétique, détache les sels urineux en grande quantité. Ceux qui sont sujets aux coliques néphrétiques, aux maux de reins, ou qui ont les vaisseaux fort étroits, ne doivent jamais faire usage de ce légume.

10°. Ceux qui ont pris intérieurement quelque raiſine, comme le baume du Pérou, la térébenthine, &c. ou qui ont ſeulement reſpiré la fumée de la térébenthine brûlée, rendent des urines d'une odeur agréable ; elles ſentent la violette.

11°. Ceux qui prennent de la rhubarbe, ne doivent pas s'étonner en voyant leurs urines d'un rouge foncé, & capables de tacher le linge. C'eſt la couleur de la rhubarbe qui forme cette teinture.

Avant que de finir cet article, il me reſte un avis très important à donner au ſujet des gros excrémens, des urines & des vents. Je le copie dans l'Ecole de Salerne : il eſt eſſentiel, ſur-tout pour les hommes, par rapport aux urines.

Ne retenez ni vents ni matière ;
Ni par devant, ni par derrière.

Les oreilles délicates ne ſeront-elles point offenſées ?

## *De la tranſpiration.*

La tranſpiration inſenſible eſt une ſécrétion des plus importantes. J'en ai déja parlé dans le Chapitre de l'air, & dans celui de l'exercice ; ainſi je ne m'étendrai ici que le moins qu'il me ſera poſſible ſur ce ſujet.

La tranſpiration ſupprimée eſt la cauſe de preſque toutes les maladies. Elle peut être arrêtée, ſoit par le froid & l'humidité, ſoit par l'intempérance; dans ce dernier cas, les effets en ſont plus dangereux. Les humeurs viſqueuſes & groſſières qui devoient ſortir par cette ſécrétion, trouvant les paſſages bouchés, s'amaſſent inſenſiblement, s'épaiſſiſſent, refluent dans la maſſe du ſang, le corrompent, en lient toutes les parties, ſuppriment les autres ſécrétions, & troublent toute l'éco-

nomie animale. Voilà la véritable boïte de *Pandore* : voilà la ſource des fiévres, des rhumes, des rhumatiſmes, des phthiſies, des obſtructions des viſcères, des fluxions, des inflammations, de la goutte, &c, &c, &c.

On a grand tort de ne pas faire attention aux rhumes, qui ſont les premiers effets de la tranſpiration arrêtée. Cependant combien d'ulcères aux poumons, & de fluxions de poitrine n'ont eu pour principe qu'un rhume négligé?

Auſſi-tôt qu'on s'apperçoit d'un rhume, il faut prendre un ſcrupule de poudre de pattes d'écreviſſes, & boire par-deſſus un verre de boiſſon tiéde de ſyrop capillaire, dans lequel on aura ajouté dix gouttes d'eſprit de corne de cerf, afin de rétablir la tranſpiration : la thériaque produit le même effet. Si l'on touſſe, Il faut faire uſage, ſoir & matin, de bouillons de mou de veau ſans ſel, & ne prendre que

des alimens doux & légers. En même-temps il faut éviter le froid, se faire frotter, sur-tout les pieds & les jambes ; ce sont les endroits par où on s'enrhume ordinairement : on pourra aussi porter, pendant quelques jours, sur la peau une camisolle de flanelle d'Angleterre : enfin on doit se bien couvrir la tête, le cou, les épaules, & se tenir quelques jours bien chaudement dans le lit. Quand, après un rhume, on commence à sortir, il faut mettre des habits bien chauds, & faire un exercice modéré.

Les vents, cette incommodité si commune aujourd'hui, viennent de la transpiration interceptée, & d'une mauvaise coction : rétablissez la transpiration & la digestion ; vous n'aurez plus de vents.

La sueur, comme nous l'avons dit, est une transpiration forcée & sensible : ses causes sont la foiblesse du tempérament

pérament & des fibres, le fréquent usage des liqueurs spiritueuses & du caffé, les violens exercices & les veilles répetées, la chaleur de l'air & les grandes affections de l'ame. La sueur affoiblit & épuise : pour la faire cesser, il faut éviter tout ce qui a pu l'occasionner, & prendre des boissons rafraîchissantes.

Les personnes qui suent beaucoup, soit sous les bras, soit au dedans des mains, soit des pieds, font très-mal & risquent beaucoup d'arrêter ces sortes de sécrétions habituelles, quelque incommodes & désagréables qu'elles soient : il faut quelquefois savoir vivre avec son ennemi. Les humeurs qui sortent par cette voie, refluant dans le sang, le corromproient & causeroient des maladies dangereuses.

*Des sécrétions qui se font par la bouche.*

Il se fait par la bouche une sécré-

tion aſſez abondante, ſur-tout en hiver ou quand on eſt enrhumé : c'eſt une humeur viſqueuſe qui découle des glandes de la bouche, de la gorge, de l'œſophage & de l'eſtomac.

Il faut diſtinguer la lymphe de cette ſécrétion, qui n'eſt autre que la ſalive épaiſſie : la lymphe eſt la partie la plus précieuſe du ſang qui ſort des glandes, pour rafraîchir la bouche, le palais & l'œſophage, & en même-temps pour ſervir à la maſtication des alimens. La ſalive épaiſſie, c'eſt-à-dire, la ſécrétion viſqueuſe dont nous parlons, eſt cette même lymphe viciée, âcre & gluante ; défauts qu'elle contracte preſque toujours quand la tranſpiration eſt interceptée.

Pour arrêter cet écoulement déſagréable & incommode, il ſuffit donc de rétablir la tranſpiration par un bon régime, & par un exercice convenable.

Il eſt néceſſaire de cracher les phlegmes âcres & viſqueux qui viennent dans la bouche, ſur-tout quand on eſt enrhumé de la poitrine ; mais il faut bien ſe donner de garde, comme nous l'avons déja recommandé, de rejetter la lymphe : c'eſt donc une très-mauvaiſe méthode de mâcher ou de fumer du tabac, à moins qu'on ne ſoit d'un tempérament très-humide, très-pituiteux, très-phlegmatique & replet: dans ce cas même on a toujours tort d'en faire une habitude: un régime plus ſec, joint à un exercice modéré, rétabliroit bien plus ſûrement l'harmonie, qu'une drogue qui détermine les humeurs à prendre une route, que la Nature ne leur avoit pas deſtinée. On a remarqué que le nombre des hypocondriaques & des pulmoniques avoit beaucoup augmenté en France, dès le temps qu'on commença à y mâcher & fumer du tabac.

On nomme cette ſécrétion pituite, lorſqu'elle eſt habituelle, qu'elle dépend d'un relâchement des fibres; qu'elle vient d'un tempérament humide, & que l'humeur eſt moins viſqueuſe que chez les perſonnes enrhumées de la poitrine. Quand un régime ſec & l'exercice ne détournent point la pituite, il faut prendre ſon parti, & vivre avec elle: alors on doit cependant éviter tout ce qui eſt trop rafraîchiſſant & trop humectant.

### *Des ſécrétions qui ſe font par le nez.*

La tranſpiration interceptée par le froid, ou une foibleſſe des nerfs occaſionne une ſécrétion d'une humeur âcre & viſqueuſe, qui découle des glandes du nez, & qui eſt très-abondante dans les rhumes du cerveau. Le moyen le plus ſûr pour ſe débaraſſer des cet écoulement déſagréable, quand il ne vient pas de la foibleſſe des nerfs,

eſt de travailler à rétablir la tranſpiration.

En général, tous ceux qui ont le cerveau humide, & qui, par conſéquent, ont en tout temps une ſemblable ſécrétion, doivent avoir grand ſoin de ſe tenir la tête, le cou & les épaules bien chaudement ; ſans cette précaution, le moindre air froid leur cauſeroit des rhumes de cerveau, des fluxions ſur les dents, ſur les yeux, dans les oreilles, des maux de gorge & mille autres incommodités.

Les perſonnes d'un tempérament chaud & ſec, ne connoiſſent guère cette ſorte de ſécrétion, à moins qu'elles ne ſoient enrhumées du cerveau ; ce qui leur arrive rarement : auſſi ne ſe mouchent-elles preſque jamais.

C'eſt ici le lieu de dire quelque choſe du tabac en poudre, ce reméde qui eſt devenu en peu de temps ſi fort à la mode.

### *Du tabac.*

Le tabac s'introduisit en France vers l'an 1626, quelque temps après l'embarquement de *Dyvel Dénambuc*, pour la conquête des Antilles, sous le ministère du Cardinal de Richelieu: il valoit alors 10 francs la livre, somme considérable aujourd'hui, où la valeur de l'argent est augmentée de plus du double. Les Négocians qui voulurent les premiers en établir l'usage en Perse, en Turquie & en Moscovie, ne furent pas aussi heureux que ceux qui nous l'apportèrent. *Amurat IV*, le Roi de Perse & le Grand Duc de Moscovie le défendirent, sous les peines d'avoir le nez coupé, & même de perdre la vie. Que de visages sans nez dans l'Univers, si une pareille défense se renouvelloit à présent!

Le tabac est une plante âcre & piquante, qui, réduite en poudre, irrite

l'extrémité des fibres du nez, & en fait ſortir l'humeur la plus voiſine : voilà pourquoi les perſonnes qui prennent du tabac mouchent beaucoup & ſouvent.

Mais eſt-il ſalutaire de ſe moucher ſouvent ? Si les perſonnes d'un tempérament humide & phlegmatique s'en trouvent bien, celles d'un tempérament ſec, chaud & bilieux ne peuvent-elles pas en être incommodées ?

En premier lieu, les perſonnes qui ont le cerveau humide n'ont qu'à ſe tenir la tête chaudement, ſe peigner ſouvent & à fond, ſe frotter le derrière de la tête & ſur-tout des oreilles le plus ſouvent qu'elles pourront, & l'abondance des humeurs qui les incommodent tranſpirera : s'il leur ſurvient dans l'hiver une ſuppreſſion de tranſpiration, elles auront recours à tous les moyens que nous avons indiqués pour la rétablir : elles pourront

même faire uſage des drogues que l'on employoit avant que le tabac fût à la mode, pour faire moucher, comme la bétoine, le muguet, &c. ayant attention de ceſſer d'en prendre lorſque l'harmonie eſt rétablie. Le muguet, mêlé avec du caffé en poudre, eſt agréable pour décharger le cerveau. Le tabac eſt donc parfaitement inutile, même pour les tempéramens humides & phlegmatiques.

En ſecond lieu, il eſt pernicieux pour les tempéramens ſecs, bilieux & chauds. En deſſéchant le cerveau, il l'affaiſſe, l'épuiſe, rétrécit les organes, gâte l'odorat, échauffe, trouble le ſommeil, enivre, diminue les facultés de l'eſprit, détruit la mémoire, cauſe des vapeurs, des vertiges, des éblouiſſemens, & conduit à l'apopléxie & à la léthargie.

Ceux qui prennent du tabac, & en particulier pendant la nuit, reſpirent

avec peine, & ſont obligés d'avoir la bouche ouverte ; ce qui deſſèche la poitrine, & cauſe des maux de gorge.

Le tabac fait moucher, dit-on ; cela eſt vrai. C'eſt un eſpéce de cautère que l'on entretient continuellement dans le nez, & qui détermine les humeurs à prendre leur cours par cette partie du corps ; voilà pourquoi on mouche ; mais pourquoi moucher ſans ceſſe, lorſque la Nature a établi d'autres routes pour ſe décharger des humeurs ſuperflues ? Pourquoi en prendre quand on eſt d'un tempérament ſec ? En ſuppoſant même que le tabac fût quelquefois utile, & même néceſſaire, pourquoi en faire un uſage continuel ? Ignore-t-on qu'un reméde pris habituellement, ceſſe d'en être un ? L'exemple de Mithridate ne nous prouve-t-il pas que les poiſons mêmes perdent leur fureur, à l'égard de ceux qui ſe ſont familiariſés avec eux ? Les

Turcs ne font-ils pas un usage journalier de l'opium, qui, faute d'habitude, nous feroit périr à certaine dose?

Le tabac n'est regardé, par la plûpart de ceux qui en font à présent usage, que comme un passe-temps agréable & indifférent pour la santé; mais ils se trompent. Une poudre qui irrite & ébranle le cerveau, & qui produit tous les mauvais effets dont nous venons de parler, peut-elle passer pour indifférente?

Que le tabac, avec tous ses désagrémens, sa malpropreté & ses dangers, se soit introduit chez le François, cet esclave avide de la mode; c'est ce que j'imagine assez facilement; mais qu'il ait pu se perpétuer, depuis plus d'un siécle, & parvenir au point de faveur où nous le voyons chez ce Peuple si inconstant; c'est ce que je ne conçois pas. Présenté par l'avidité du

Commerçant, adopté par la mode, fortifié par quelques effets que la bétoine auroit opérés, soutenu par la politique, vanté par le Financier, devenu enfin un amusement pour la paresse & une ressource pour la conversation, il est actuellement au rang de ces besoins de fantaisie, dont on se priveroit plus difficilement que des réels.

Mais comment quitter le tabac, dit-on, quand on en a une fois pris l'habitude ? N'est-ce pas s'exposer à beaucoup d'inconvéniens ? Il est un moyen bien sûr pour en cesser l'usage, sans en être incommodé ; c'est de le cesser peu à peu. Après en avoir pris pendant plusieurs années, je m'en suis déshabitué * il y a sept à huit ans, sans

* On ne m'accusera pas, en me voyant écrire contre le tabac, d'agir comme un certain Médecin qui présidoit, en place de *M. Fagon*, à une thèse contre cette poudre. Un des Argumentans s'apperçevant qu'il prenoit avec avidité du tabac

éprouver le moindre mauvais effet : il eſt vrai que, pendant près de deux mois, j'en diminuois chaque jour la quantité. Quand on veut le quitter, il eſt bon de commencer dans l'été, temps où les humeurs ſe diſſipent ſi facilement par la tranſpiration inſenſible.

Que les Parens capables d'apprécier ces réfléxions, apportent toute leur attention pour empêcher leurs enfans de contracter une habitude, au moins inutile, ſouvent dangereuſe & toujours onéreuſe, par le prix du tabac, pour le Peuple qui en fume & qui en prend en poudre.

Le tabac d'Eſpagne, étant plus ſubtil que celui dont on fait uſage en France, n'en eſt que plus pernicieux.

## *Des larmes.*

Les larmes ſont une ſécrétion qui

au moment même où il appuyoit les raiſons du Soutenant, lui dit ; *voudriez-vous bien, Monſieur, mettre votre nez d'accord avec votre bouche ?*

dépend du gonflement des glandes lacrymales, & de la foiblesse des vaisseaux capillaires qui y aboutissent.

Les enfans, les femmes & les vieillards pleurent aisément, parce que les enfans ont les vaisseaux & les nerfs très-foibles, que les femmes sont ordinairement d'un tempérament humide, & que les vieillards ont les vaisseaux obstrués, usés & paralytiques.

La grande joie, l'excessive tristesse & toutes les grandes passions, n'ont d'autre langage que les soupirs & les larmes : heureux ceux qui peuvent pleurer dans ces circonstances ! Que de maux n'évitent-ils pas ? Tout événement subit, qui surprend & qui étourdit l'ame & les sens au point d'ôter la ressource des larmes, entraîne ordinairement après lui de funestes effets pour la santé, souvent même pour la vie.

Il y a des gens qui, confondant un

cœur tendre avec un cœur foible, font tous leurs efforts pour ne pas pleurer, quelque affectés qu'ils soient. Que je les plains, de résister au mouvement de la Nature ! Y a-t-il donc de la vertu à paroître insensible ?

### *De l'union des deux sexes.*

L'union des deux sexes ( je la suppose légitime ) dégage le cerveau, rend plus leste & fortifie l'estomac, quand on s'y livre avec prudence & avec modération. Son excès dérange l'économie animale, affoiblit le cerveau, énerve les forces du corps & trouble la digestion, par la grande dissipation des esprits.

C'est sur-tout dans cet exercice où l'âge, les forces & le tempérament doivent être consultés.

Les jeunes gens qui se livrent aux plaisirs de l'Amour, avant que d'avoir pris leur croissance, restent petits,

foibles, délicats, incapables d'application sérieuse, sujets aux vapeurs & à mille incommodités, & deviennent vieux de bonne heure, quand ils ne restent pas en chemin.

C'est donc une coutume bien pernicieuse de marier ses enfans trop jeunes: ils s'énervent avant l'âge fait; ce qui les empêche ordinairement d'avoir des enfans: en ont-ils? Ce ne sont que des sujets foibles, mal conformés, & qu'il est difficile d'élever. Comment un jeune homme & une jeune fille, dont les tempéramens ne sont pas encore formés, en donneroient-ils un fort & vigoureux à leurs enfans? C'est cependant dans l'intention de conserver les grandes familles, qu'on marie, dit-on, de bonne heure les enfans; & c'est précisément le vrai moyen de les voir s'éteindre en peu de générations; ce qui arrive tous les jours sous nos yeux.

Il y a encore une autre raiſon qui doit engager les Parens à ne pas marier leurs enfans trop jeunes ; c'eſt qu'ils ſe dégoûtent bientôt l'un de l'autre. L'habitude des plaiſirs de l'Amour uſe le goût, & le goût une fois uſé, on cherche dans l'inconſtance un nouvel éguillon. Combien pourroit-on me citer de bons mariages dans cet ordre de citoyens des premières claſſes, où l'intérêt & la convenance des Parens uniſſent de bonne heure de trop jeunes victimes.

*Tacite* loue les anciens Germains de ce qu'ils ne ſe marioient pas avant que d'avoir atteint l'âge d'une pleine vigueur. Cet âge eſt pour les hommes entre 25 & 30 ans, & pour les femmes de 20 à 25.

Les vieillards doivent renoncer aux plaiſirs de l'Amour, ou n'en uſer qu'avec la plus ſcrupuleuſe ſobriété, en cas que la chair leur parle encore.

L'usage du mariage est particulièrement favorable aux tempéramens phlegmatiques. Les tempéramens chauds & bilieux doivent y mettre plus de ménagement.

Les personnes qui ont la poitrine foible, doivent se modérer beaucoup sur les plaisirs de l'Amour. Les mouvemens fréquens qu'ils éprouvent assez ordinairement, ne sont que les effets d'un appétit dépravé, qu'il faut absolument réprimer : il n'y a pas de plus grand écueil pour les poitrinaires de l'un & de l'autre sexe.

Il faut nécessairement peser ses forces, avant de se livrer à un exercice, dont l'excès peut détruire les plus vigoureuses constitutions. Il vaut mieux être Gascon, que de s'incommoder ; avis très-salutaire aux nouveaux mariés, sur-tout s'ils ne sont pas jeunes.

En général, l'union des sexes est salutaire toutes les fois qu'il n'est

ſuivi ni d'épuiſement, ni de douleur. L'homme ſage & délicat doit ſe perſuader que c'eſt doubler ſes plaiſirs, que de les économiſer. A cette maxime on peut joindre celle du Poëte Latin.

*Læta venire Venus, triſtis abire ſolet.*

Jamais les épines furent-elles plus près des roſes ?



## CHAPITRE VII.

### *De la propreté.*

La propreté eſt une attention à éviter tout ce qui peut révolter la délicateſſe des ſens ; c'eſt une des principales vertus de la ſociété.

La propreté s'étend ſur tout ce qui regarde notre corps, nos appartemens, nos alimens & nos ſociétés.

1°. C'eſt particuliérement ſur ſoi-même qu'il faut être propre. La principale propreté conſiſtoit autrefois dans les bains ; depuis l'uſage du linge ils ſont moins fréquens.

Il faut changer ſouvent de linge ; c'eſt le moyen le plus ſûr pour abſorber la tranſpiration inſenſible, la ſueur & par conſéquent rendre le corps net.

Le linge qui a paſſé à la leſſive eſt bien plus ſain ſur le corps, que celui

qui n'a été blanchi qu'avec du ſavon. Rien ne nettoie le linge comme les ſels de la cendre, qui ſont toute l'efficacité de la leſſive. La toile de chanvre eſt plus ſalutaire que celle de lin ou de coton, pour faire le linge qui touche immédiatement le corps, comme chemiſes, coëffes de nuit, &c.

Il eſt très-ſain d'avoir, pour coucher, des chemiſes d'une toile un peu groſſe & d'un grain aſſez fort : ſes inégalités, en frottant contre la peau, en débouchent les pores & procurent une tranſpiration plus louable. Je vois combien cette obſervation alarme la molleſſe ; mais je ſuis peu touché de ſes plaintes : c'eſt à elle à choiſir entre la ſanté & le bel air.

Il eſt bon de ſe baigner de temps en temps : les bains de rivière, quand l'eau eſt propre & à un dégré de chaleur convenable, ſont les plus ſains, pourvu cependant qu'on ſoit

bien rafraîchi avant d'entrer dans l'eau, & qu'on ne ſe baigne pas après le repas.

Ces ſortes de bains accélèrent la circulation du ſang & des humeurs, par la preſſion de l'eau ſur le corps, nettoient la peau, y entretiennent la ſoupleſſe, ouvrent les extrémités des vaiſſeaux capillaires, par où ſort la tranſpiration.

On peut en tout temps ſe procurer ces avantages par le moyen des bains domeſtiques. Ceux que l'on vient d'établir ſur la Seine, ne peuvent être trop recommandés.

Les Anciens faiſoient en tout temps, même en hiver, un uſage très-fréquent des bains froids. Ce fut Pythagore qui les établit chez les Grècs. Les anciens Gaulois avoient des fontaines ſacrées, où ils ſe baignoient ſouvent : Galien & Hérodote conſeilloient les bains froids le matin à jeun.

Du temps de Pline, l'uſage de ces bains étoit pouſſé au point de ſe donner des défis à qui reſteroit plus longtemps dans l'eau, à trembler. De nos jours nous voyons encore cet uſage établi chez les Afriquains, les Négres, les Amériquains ſeptentrionaux & dans pluſieurs Pays du Nord, tels qu'en Moſcovie, en Livonie & en Finlande. Les Orientaux, les Indiens & les Amériquains ont auſſi la coutume de plonger dans l'eau froide leurs enfans, auſſi-tôt qu'ils ſont nés.

On attribue aux bains froids des avantages conſidérables : l'impreſſion ſubite du froid ſur nos corps, en reſſerre promptement les parties extérieures & celles qui en ſont voiſines; par ce moyen la vibration des fibres devient plus tendue, & le ſang & les eſprits circulent avec plus de vîteſſe. Voilà pourquoi les bains froids ſont bons pour diviſer & atténuer le ſang,

pour le rendre plus fluide, pour réveiller les esprits animaux & les faire circuler avec rapidité, pour procurer l'évacuation des matières glutineuses attachées aux parois des vaisseaux, pour nettoyer les glandes, pour provoquer les urines, lever les obstructions du foie & de la rate, pour faciliter la digestion, donner de l'appétit, enfin pour rendre le corps agile & vigoureux.

Mais, par la raison que les bains froids accélèrent considérablement la circulation du sang, & qu'ils sont cause qu'il se porte avec rapidité sur les viscères, où ils trouvent moins de résistance que vers les parties qui approchent de l'extérieur du corps, ils sont pernicieux aux personnes foibles, comme à ceux qui ont intérieurement quelqu'ulcère, sur-tout aux poumons.

Malgré tous les bons effets des bains froids, tant vantés par les An-

ciens, ce que j'en puis dire de plus raiſonnable, c'eſt qu'ils peuvent être un reméde dans quelques maladies; mais je ne les conſeillerois pas ſans néceſſité, en hiver, à nos François. Pour qu'ils ne fiſſent aucun mal, il faudroit y être accoutumé dès la plus tendre jenneſſe. Les peuples, dont nous avons parlé, s'en trouvent bien, parce qu'ils y ſont faits dès l'enfance.

J'avouerai cependant qu'il ſeroit fort avantageux d'accoutumer les enfans à ces ſortes de bains, ſur-tout ceux qui ſont deſtinés à la guerre; ce ſeroit un vrai moyen de les rendre propres à ſes fatigues, & aux viciſſitudes des différentes ſaiſons.

Quand on prend les bains froids, il faut commencer d'abord par plonger la tête dans l'eau : ſans cette précaution, le ſang ſe portant dans cette partie, où il ne trouveroit pas la même réſiſtance que dans les autres membres,

membres, y occaſionneroit des douleurs violentes.

En ſortant d'un bain froid, il faut ſe réchauffer : rien de plus ſain alors qu'un exercice modéré, avant de rentrer chez ſoi pour ſe repoſer.

Les bains froids d'eau de mer guériſſent la rage, tant par la preſſion augmentée par les parties ſalines, que par la ſurpriſe. Les bains pris dans la mer, pendant l'été, ſont d'ailleurs très-ſalutaires.

Il eſt néceſſaire d'avoir les pieds bien propres : la moindre craſſe intercepte la tranſpiration, & produit des cors & des gonflemens douloureux autant qu'incommodes. Il n'y a pas d'autre moyen, pour éviter ces excreſcences, que de ſe laver les pieds de temps en temps dans de l'eau tiéde. La propreté demande qu'on lave auſſi ſouvent pluſieurs autres parties du corps, ſur-tout celles où la ſueur,

en ſéjournant, produit une odeur déſagréable. La délicateſſe y eſt au moins autant intéreſſée que la ſanté.

Les odeurs appartiennent moins à la propreté, qu'à un certain goût dépravé, ou à un certain air de mode, dont les petits-maîtres & les coquettes ſont les arbitres. Ceux qui tout vivans s'embaument avec des aromates & des quinteſſences, laiſſent ſoupçonner que ce n'eſt pas ſans intérêt qu'ils portent des odeurs. Les ſoupçons fuſſent-ils même fondés, ils n'en ont pas moins tort, puiſqu'il y a bien des gens qui aimeroient autant être empoiſonnés par de mauvaiſes odeurs, qu'aſſaſſinés par l'ambre & la tubéreuſe.

Les odeurs fortes incommodent beaucoup de perſonnes : elles portent à la tête, enivrent, & ſont capables de faire trouver mal.

Il ne faut pas cependant proſcrire

indiſtinctement toutes les odeurs : il y en a de douces & d'agréables, qui entrent dans l'ordre de la propreté ; telle eſt l'eau-de-vie de lavande.

Il eſt néceſſaire tous les matins de ſe laver la bouche, & de ſe nettoyer la langue & les dents. Du côté des dents, la vanité y trouve ſon compte comme la ſanté.

Il eſt eſſentiel de ſe peigner ſouvent à fond, pour ne pas dire tous les jours : la tranſpiration interceptée par l'amas de la poudre collée avec la pommade & la ſueur, reflue ſur les parties voiſines, & cauſe des catarres, des maux de gorge, d'oreilles, d'yeux, &c.

J'ai vu un jeune garçon de 18 ans mourir d'un abſcès à la gorge, cauſé par ſa malpropreté. Il y avoit ſi longtemps qu'il ne s'étoit peigné, qu'il s'étoit formé ſur ſa tête une croûte, qu'il ne fut pas poſſible d'arracher,

quand on voulut le raser, & sous laquelle la putréfaction étoit établie: l'humeur avoit reflué dans la gorge, & il périt par les abscès qu'elle y avoit formés.

La frisure que l'on conserve pendant des semaines entières, sur-tout chez les Dames, empêche de se peigner souvent à fond, & occasionne beaucoup de migraines, de fluxions, de maux d'yeux, d'oreilles, &c.

Ceux qui portent perruque doivent se faire raser souvent la tête, & se la frotter tous les jours avec du linge ou de la flanelle ou des brosses fortes.

Si vous voulez éviter les hémorroïdes, ne vous servez jamais, quand vous allez à la garde-robe, de papiers vieux, sales, écrits & sur-tout imprimés. Comme il est rare qu'on emploie à présent le ministère des Apoticaires pour prendre des remédes, il

est inutile de recommander d'avoir une canule à soi. On doit avoir la même précaution pour les lancettes : chacun doit avoir les siennes, afin de ne pas se servir des lancettes bannales de Chirurgiens, souvent trop peu soigneux de laver & d'essuyer les leurs. Il est toujours dangereux de se faire saigner avec un instrument qui vient de servir à un malade attaqué d'une fiévre maligne, &c. : quelque précaution que le Chirurgien ait apportée pour le bien laver & essuyer, il peut y être resté quelques corpuscules du sang du malade, & il n'en faut qu'un pour communiquer la maladie à une personne saine, qui souvent ne se fait saigner que par plénitude, ou pour une légère incommodité.

2°. Tout le monde ne peut pas être magnifique dans ses appartemens & dans ses meubles ; mais tout le monde doit y être propre. Que la maison que

vous habitez ( particuliérement la chambre où vous couchez ), ne soit point humide & ne contracte aucune mauvaise odeur ; que les matelas & les couvertures de votre lit soient bien secs : prenez garde qu'on ne répande le soir de l'eau sur le plancher de la chambre où vous couchez, ou qu'il n'y ait de la fumée : n'habitez pas un appartement nouvellement peint & verni. Enfin, faites ensorte d'en éloigner les commodités le plus loin qu'il sera possible. Les chiens, les chats & les oiseaux donnent beaucoup de malpropreté, & d'odeurs désagréables dans un appartement ; mais comment proscrire le *Médor* ou le *Grisgris* de Madame ?

Il est très-sain, sur-tout en été, de laisser pendant la nuit un côté des rideaux du lit ouvert, afin de respirer un air toujours nouveau.

Il est bon aussi de tenir les fenêtres

de la chambre où l'on couche ouvertes, quand on en eſt ſorti, à moins qu'il ne faſſe une grande humidité ou du brouillard.

La ſalle à manger demande beaucoup de propreté & de gaieté : des tableaux agréables en devroient faire les principaux ornemens. Rien ne contribue tant à une bonne digeſtion que la gaieté dans les repas.

Il y a encore une piéce, dans chaque maiſon, où la propreté eſt eſſentielle ; c'eſt la cuiſine. Il n'y faut ſouffrir ni ordures, ni amas d'herbes faciles à fermenter & à ſe corrompre, ni reſtes de viande & de poiſſons : il faut ſur-tout en chaſſer les mouches, autant qu'il ſera poſſible.

3°. La propreté dans les alimens regarde particuliérement les Cuiſiniers ou les Cuiſinières : il faut donc choiſir ceux qui l'aiment.

Le cuivre eſt trop dangereux pour

s'en servir dans ce qui regarde les alimens : n'ayez donc dans vos cuisines ni casseroles, ni fontaines, ni autres utensiles de ce perfide métal.

Les fontaines de grès, avec un ou deux filtres, sont très-saines, comme nous l'avons déja dit. Dans les maisons bourgeoises, les marmites & casseroles de terre sont propres & sans danger : les ragoûts & le bouillon qu'on y fait, y ont même un meilleur suc que dans celles de métal. Dans les grandes, on peut se servir de ces utensiles de nouvelle invention, de fer battu à froid & étamé, ou même d'argent. Que les écumoires sur-tout & les grandes cuillers, où le verd-de-gris s'engendre nécessairement, soient de fer battu à froid, & les lardoires d'acier poli. Les salières d'argent ne sont pas aussi propres qu'on s'imagine : l'alliage de cuivre perce toujours, & devient capable d'incom-

moder. On n'en prévient pas tous les inconvéniens, en les faiſant doubler de plomb : le ſel diſſout les particules arſénicales que le plomb renferme, & peut occaſionner dans l'économie animale bien des dérangemens, qui, pour être d'abord inſenſibles, n'en ſont pas moins funeſtes à la longue. Celles de criſtal ſont agréables, & ne laiſſent aucune crainte.

4°. Enfin, la propreté s'étend encore ſur les perſonnes que l'on fréquente le plus ſouvent. Fuyez celles qui ſont malpropres dans leur façon de s'habiller & de manger, ou qui ont quelqu'incommodité dégoûtante. On ne ſauroit être trop délicat ſur le choix de ſes amis.

C'étoit autrefois une galanterie, que la politeſſe Françoiſe a proſcrite, de boire dans le verre d'un autre : rien de plus dangereux avec les perſonnes qu'on ne connoît pas. A peine paſſe-

t-on à présent aux Flamands de s'enivrer ensemble dans le même *vidrecome.*

Il y a encore une autre espéce de galanterie, qu'une fausse volupté soutiendra plus long-temps ; c'est le baiser sur la bouche : il faut être bien intime avec quelqu'un, pour lui donner, ou en recevoir cette preuve d'attachement ; l'Amour seul peut faire oublier tout ce qu'on risque dans une démonstration aussi souvent trompeuse qu'elle est vive.

C'est une bonne précaution, quand on voyage, de porter avec soi des draps. Malgré cette attention, on se trouve quelquefois la victime de certains insectes, que la délicatesse ne permet pas de nommer : dans ce cas, *l'eau de la Reine de Hongrie* fournira un reméde beaucoup plus agréable, & au moins aussi sûr qu'une pommade dégoûtante, & souvent dan-

gereuſe, à cauſe du mercure qu'elle introduit ſans néceſſité dans le corps.

Avant que de coucher avec un ſecond, il faut bien le connoître : pour moi, j'ai toujours cédé le lit entier ; une nuit eſt bientôt paſſée dans un fauteuil. Les incommodités qu'on peut en reſſentir ſont ſûrement moindres que celles qu'on riſque de contracter par la communication de la ſueur d'un ſecond, quelquefois pulmonique, ou plein de dartres, d'ulcères, &c.



## CHAPITRE VIII.

### RÉGLES DE SANTÉ,

*Pour les différens ſexes, âges & états.*

RIEN de plus aiſé que de preſcrire des régles générales de ſanté; rien de plus difficile que de les appliquer à propos. Mille circonſtances, telles que le ſexe, l'âge & l'état forcent à les varier. Il n'y a que les Empiriques qui diſtribuent à tout le monde le même reméde, & les ignorans qui donnent à tous la même méthode de ſanté.

### RÉGLES DE SANTÉ POUR LES SEXES.

*Des hommes.*

Les hommes plus forts & plus nerveux que les femmes, ſont deſtinés à des occupations plus pénibles, à des

exercices plus violens & à des travaux plus rudes ; aussi doivent-ils, quand ils sont d'une bonne constitution, s'accoutumer de bonne heure à la fatigue, aux veilles, & se nourrir d'alimens solides, sans garder un régime bien exact, afin de se fortifier de plus en plus : par-là étant moins susceptibles des variations des saisons, de l'impression de l'air, du dérangement de l'estomac, &c, ils deviendront des sujets propres à servir l'Etat, & à occuper les places qui demandent de la vigueur & de la fatigue.

*Des femmes.*

La femme, ce chef-d'œuvre de graces & de délicatesse, a le corps plus fluet, plus mince, & d'une complexion plus foible que celui de l'homme : sa respiration est moins forte, & son estomac, ce foyer de la bonne ou de la mauvaise santé, est souvent dé-

rangé par une sécrétion régulière, qui porte ordinairement atteinte à ce viscère, & dont la suppression cause toujours de grands maux.

Ce n'est pas qu'il n'y ait des femmes d'un tempérament vigoureux, dont les corps nerveux & la voix mâle annoncent toute la force de l'homme. Combien ne voit-on pas de femmes à la campagne & chez les Artisans, supporter des travaux fatiguans avec autant de courage & de forces que les hommes les plus robustes? A côté de ces femmes mettons un petit-maître à rouge, & un *Agréable* à vapeurs; quelle honte pour l'homme!

Quand je dis que les femmes sont plus délicates & plus foibles que les hommes, je n'entends parler ici que du corps: j'avoue hautement, & personne ne me démentira, que, du côté de l'ame & de l'esprit, le beau sexe n'a rien à envier au nôtre. Pourquoi

ne s'attache-t-on pas à perfectionner ſon éducation ?

Les femmes étant d'une compléxion délicate, & ayant un eſtomac ſujet à être déréglé, doivent ſe modérer ſur la qualité & la quantité des alimens. Pluſieurs repas légers leur ſont plus ſalutaires qu'un ou deux forts : un exercice, moins conſidérable il eſt vrai que celui des hommes, leur eſt abſolument néceſſaire. Une occupation variée & régulière peut ſeule fixer leur imagination naturellement vive & facile à ſe laiſſer aller à toutes ſortes de déſirs.

Les femmes doivent ſe mettre en garde contre certains appétits vicieux. Combien y en a-t-il qui ne ſe nourriſſent que de fruits verds, de légumes malſains, de fruits au vinaigre, de ſalades, de ragoûts quinteſſenciés, de pâtiſſeries, de ſucreries, ou qui mettent ſur tous leurs alimens du vinai-

gre, du citron, &c, &c? Mais auſſi par combien de maux d'eſtomac ne rachètent-elles pas ces alimens de fantaiſie & de mode?

Les femmes groſſes doivent encore ſuivre un régime plus doux & plus réglé que les autres : elles y ſont obligées par plus d'une raiſon : quand même il leur feroit permis de riſquer leur ſanté, ce qui n'eſt pas, elles répondent d'un citoyen qui appartient à l'Etat. Elles doivent éviter tous les alimens trop ſalés, trop épicés & trop échauffans : il faut qu'elles faſſent quatre repas, ou au moins trois, qu'elles trempent beaucoup leur vin, & qu'elles ne boivent pas de liqueurs fortes.

Les femmes groſſes doivent modérer leurs paſſions, ſur-tout la colère, être toujours, autant qu'il leur eſt poſſible, gaies & de bonne humeur. Il leur importe auſſi particuliérement

de faire un exercice convenable : en restant toujours au lit, ou sur une chaise longue, comment auroient-elles un appétit régulier, & comment ne feroient-elles pas beaucoup d'humeurs & de sang ? Aussi, pour se débarrasser de cette surabondance, elles se font saigner réguliérement à certains termes ; méthode qui affoiblit le tempérament de l'enfant, & qui ôte à la mère les forces nécessaires pour supporter avec vigueur les douleurs de l'enfantement : au contraire, en faisant de l'exercice, elles n'auroient pas besoin de toutes ces saignées. Qu'elles daignent jeter un coup d'œil sur les femmes de la campagne & des Artisans ; elles verront avec quelle facilité celles-ci peuplent le monde de gros enfans, bien constitués, tandis qu'elles ne donnent, souvent au risque de leur propre vie, à la Cour & à nos Capitales, que des embryons,

qui ne connoissent la vie que par les infirmités.

Les femmes éviteroient certainement bien des maladies mortelles, auxquelles elles sont exposées par les suites de leurs couches, si elles vouloient se donner la peine de nourrir leurs enfans. Les femmes de la campagne, celles de Flandre, d'Allemagne, &c. ont-elles des laits répandus, qui, après bien des souffrances, les conduisent au tombeau ? Le premier lait qu'un enfant tire de sa mère lui est aussi salutaire qu'à elle-même : en sortant, il débarrasse les glandes des mamelles qu'il pourroit engorger, & son âcreté purge doucement le ventre de l'enfant. Il faut avouer ici que la Nature, disons-mieux, la Providence a bien fait toute chose. Que ses desseins sont admirables! La femme pauvre travaille pendant toute sa grossesse, accouche heureusement, nourrit son enfant, &

n'éprouve aucun accident : la femme riche ſe tient, pendant tout le temps de ſa groſſeſſe, ſur une chaiſe longue, accouche avec douleur, donne à une nourrice étrangère ſon enfant, & reſte expoſée, pendant un certain temps, à mille incommodités. Dans la pauvreté, les loix de la Nature ſont reſpectées, ſuivies ; & l'enfant & la mère jouiſſent d'une ſanté parfaite : dans l'opulence, ces mêmes loix ſont mépriſées, violées ; & la mère & l'enfant languiſſent.

Mais pourquoi appeller ces dernières du nom reſpectable de mère ? Sont-elles mères pour mettre au monde un enfant, fruit du plaiſir ou du haſard, à qui elles n'ont ſouvent penſé que pour lui reprocher, avant que de le connoître, leurs ſouffrances, & qu'elles rejettent loin d'elles, dans le temps où il auroit beſoin d'un lait analogue à ſa conſtitution premiè-

re, ſans craindre pour lui les dangers où il va être expoſé chez une nourrice mercénaire? Non, non; je ne donnerai ce nom ſi doux & ſi reſpectable qu'à celle qui, après avoir mis au monde un enfant, le nourrit de ſa propre ſubſtance & l'accoutume inſenſiblement, en ouvrant les yeux à la lumière, à connoître ſa mère par ſes ſoins & ſa tendreſſe.

Il y a encore un temps où les femmes doivent abſolument obſerver un grand régime, & avoir beaucoup d'attention pour leur ſanté; c'eſt celui où la ſuppreſſion des régles les fait, pour ainſi dire, devenir hommes. Combien cette métamorphoſe n'en enlève-t-elle pas? Auſſi lorſque ce temps approche, c'eſt-à-dire environ dans le cours du neuvième luſtre, elles doivent diminuer la quantité de leurs alimens, n'en prendre que de légers & de peu nourriſſans, faire beaucoup d'exerci-

ce, s'occuper continuellement & conſerver, autant qu'il leur eſt poſſible, une grande gaieté dans l'eſprit. Rien de plus pernicieux dans cet état que la mélancolie.

## DES AGES.

### *De l'enfance.*

La première nourriture de l'enfance, eſt le lait de femme : celui de la mère eſt préférable à tout autre, & ce n'eſt que dans le cas d'un péril éminent pour la mère ( cas extrémement rare, ſi la fauſſe délicateſſe ne décide pas la queſtion ), que la Nature tolère celui des nourrices étrangères ; d'où il résulte ſouvent pour les enfans un changement de tempérament, d'humeurs, d'organes &, par une conſéquence néceſſaire, de ſenſations & de ſentimens.

Le lait, pour être bon, doit être

blanc, doux, de bonne odeur, ſans aucun goût étranger, pas trop épais, & de deux à ſix mois. Le lait des femmes blondes eſt ſouvent trop mince & trop clair : on préfère ordinairement celui des brunes.

Lorſque la mère ne peut pas nourrir ſon enfant, avec quel ſoin doit-elle faire le choix d'une nourrice, c'eſt-à-dire, d'une femme que l'intérêt ſeul & non l'amitié, force à adopter un enfant, pour qui elle ne ſentira jamais remuer des entrailles de mère ! Un bon lait dans une nourrice ne ſuffit donc pas : il faut qu'elle ſoit d'une probité reconnue, vertueuſe, ſaine, gaie & accoutumée à remuer un enfant.

Toute femme qui nourrit, doit faire un exercice modéré, & ne ſe laiſſer dominer par aucune paſſion, entr'autres par la colère. Elle doit éviter tout excès dans le manger & le boire;

& ne faire aucun uſage des ragoûts trop ſalés & trop épicés, des crudités, comme fruits & ſalades : elle doit s'interdire le vin pur & toutes les liqueurs fortes : ſes alimens ordinaires doivent être faciles à digérer & propres à faire un bon chyle : elle doit manger ſouvent, & faire uſage de boiſſons rafraîchiſſantes : qu'elle prenne garde ſur-tout à ne jamais s'expoſer à ſouffrir de la ſoif.

Lorſqu'une nourrice manque de lait, elle peut faire uſage, pour l'enfant, de celui de vache, ou ſeul, ou coupé avec de l'eau ou une légère décoction d'eau d'orge. Pour le faire prendre aux enfans, on ſe ſert d'un chalumeau, ou d'un linge entortillé au bout d'un petit bâton, qu'on lui porte à la bouche, après l'avoir trempé dans la liqueur. Un Citoyen connu par des établiſſemens qui font honneur à ſon cœur, autant qu'à ſes lu-

mières, *M. de Chamousset*, essaie depuis quelques temps à procurer, avec le lait de vache, aux enfans des pauvres, une nourriture aisée, peu coûteuse, & sans dangers pour l'enfant ou pour la nourrice. On peut encore se servir d'une panade faite avec un demi-poisson de lait de vache bouilli avec deux onces de mie de pain écrasée, dans laquelle on délaye un jaune d'œuf, & un peu de sucre.

Toute autre nourriture, dans la première enfance, est pernicieuse. Je n'en excepte pas même la bouillie; elle est trop pesante sur des estomacs aussi délicats. Il est sur-tout essentiel de ne pas donner aux enfans qui tettent, du pain de seigle, des fruits cruds, du vin, du cidre & de la bière.

Quand les enfans ont sept à huit mois, & qu'ils sont forts, on peut leur donner de temps en temps de la soupe faite avec du bon bouillon gras,

ou de la panade, dont nous venons de parler. Il eſt bon de les accoutumer inſenſiblement, particuliérement les garçons, à être ſevrés à dix mois, ou à un an au plus tard.

Les enfans qui commencent à grandir doivent manger ſouvent ; mais des choſes ſaines, comme de bon pain, de la ſoupe, de la panade, des œufs, des légumes & des fruits cuits. Quand on juge à propos de leur donner de la viande, que ce ne ſoit que du bouilli ou du rôti. L'eau pure, ou tout au plus rougie, doit faire leur boiſſon. Le vin, les liqueurs & le caffé leur ſont très-pernicieux, & les empêchent de grandir.

Lorſqu'ils ſont parvenus à un certain âge, il faut les accoutumer à varier leurs nourritures, & à manger indiſtinctement de tout ; mais ſans excès : il n'y a pas de moyen plus ſûr pour leur former un bon tempérament.

Pour bien élever les enfans, il faut un bon air. Aussi-tôt qu'ils peuvent marcher, il faut les laisser courir, & leur inspirer beaucoup de gaieté. Voyez les enfans de la campagne ; avec un bon air, de la liberté & du pain, ils sont gros, gras, frais, rubiconds & gaillards.

C'est une très-mauvaise coutume de trop serrer les enfans dans leur maillot : par ce moyen on empêche & l'on déplace l'accroissement des différens membres. Pourquoi gêner la Nature, quand elle a besoin de plus de liberté ? L'usage des corps a fait beaucoup de mauvais estomacs, de foibles poitrines, de bossus, & a causé bien des cancers au beau sexe. Je sais que les mères, esclaves de la routine, liront cette réfléxion avec peine ; mais qu'elles aient la complaisance de s'informer comment on élève les Circassiennes & les Georgiennes, ces beau-

tés célèbres par la belle proportion de la taille, faites pour recruter les ſerrails du Grand-Seigneur & des Princes Aſiatiques ; elles comprendront combien les corps nuiſent à la Nature & à la beauté. Sur-tout on doit éviter de ſe ſervir d'épingles autour des enfans.

Il faut tenir les enfans dans une grande propreté : eſt-il dans l'humidité & dans l'ordure ? Il ſouffre ; il pleure ; il dépérit, & prend un germe de mauvaiſe humeur, que l'on corrige enſuite difficilement. Il eſt très-ſalutaire de laver ſouvent les enfans dans l'eau froide, & de les y plonger pendant un certain temps. On peut commencer dans l'été à les y accoutumer.

L'exercice eſt néceſſaire aux enfans ; mais il faut le proportionner à leur âge & à leurs forces.

Auſſi-tôt que la raiſon commence

à se faire appercevoir, il faut travailler à modérer leurs passions, à réformer leur humeur, & à les rendre obéissans. C'est perdre les enfans, que de leur passer toutes leurs fantaisies. Quand la cire est une fois refroidie, c'est envain qu'on voudroit lui faire changer de forme. Il faut sur-tout peindre aux enfans la vertu sous des traits rians; il n'y a que ce moyen pour la leur faire aimer. Voulez-vous les accoutumer à s'occuper? Flattez leur amour propre; faites entrevoir des récompenses : avec des châtimens vous ne ferez que les rebuter & les abrutir.

Ne souffrez jamais qu'on les entretienne de sorciers, de revenans, de loups qui mangent les enfans,&c : c'est ainsi qu'on rétrécit leur esprit déja assez timide; ces impressions restent, & ouvrent la porte à mille préjugés.

Répondez à toutes les questions

qu'ils vous feront : parlez-leur raiſon ; & ne les trompez jamais ( excepté ſur certains articles qui regardent les mœurs ) ; vous les accoutumeriez à devenir faux & menteurs , les plus affreux des défauts de la jeuneſſe & le germe des hommes pervers.

Ne leur ſouffrez ni hauteur , ni colère, ni mauvaiſe humeur. Le plaiſir & la gaieté ſont l'ame & la ſource des talens. Le Pere de *Montagne* faiſoit tous les matins réveiller ſon fils par le ſon d'un inſtrument de muſique , afin de lui inſpirer un ton de gaieté qui lui fît aimer ſes devoirs.

Je finis avec peine cet article intéreſſant : j'aime ces tendres fleurs , dont on doit attendre les meilleurs fruits , ſi l'on a ſoin de les bien cultiver ; mais , ô honte de notre ſiécle & de mon pays ! La première éducation eſt on ne peut pas plus négligée.

*De l'âge de puberté.*

L'âge de la puberté eſt celui où les ſexes & les tempéramens ſe déploient : c'eſt alors que le ſang fougueux porte par-tout une chaleur vivifiante, & donne aux viſcères une action juſqu'alors inconnue : l'accroiſſement du corps ſe faiſant d'une manière ſenſible, il faut employer tous les moyens de le favoriſer, & éloigner les obſtacles que la gourmandiſe, l'ivrognerie, l'impureté & la pareſſe ne lui oppoſent que trop ſouvent.

Les jeunes gens doivent faire uſage d'alimens nourriſſans, tels que les farineux, le bœuf, le mouton, la volaille, le gibier, le pain bien fermenté. Ils doivent éviter avec un ſoin particulier les ragoûts ſalés & épicés, les aromates, & tout ce qui échauffe trop. Ils doivent faire quatre repas. Pour boiſſon ils feront uſage de vin bien

trempé, de cidre coupé avec de l'eau, ou de bière légère. Le vin pur & les liqueurs ſont à cet âge la ſource de mille déſordres phyſiques & moraux, & empêchent l'accroiſſement.

C'eſt dans la jeuneſſe qu'il faut inſpirer le goût de la vertu, des devoirs, de l'obéiſſance & de la modeſtie : faites ſur-tout enviſager cette dernière vertu comme la ſource de la ſanté du corps & de la force de l'ame. La débauche nous enlève tous les jours nos plus brillantes eſpérances ; & ſi quelques-uns de ces libertins ſurvivent pour ainſi dire à eux-mêmes, accablés d'infirmités, & incapables d'application, ce ne ſont plus que des ſpectres dégoûtans, qui, avant l'âge mûr, éprouvent les horreurs de la vieilleſſe.

Qu'il faut de talens dans un Maître pour faire aimer l'étude ! Ce n'eſt pas en entaſſant dans une mémoire légère & fléxible des termes & des

régles inintelligibles, qu'on cultive l'esprit de la jeunesse ; c'est en lui donnant des définitions claires & justes de chaque objet. En consacrant sept à huit ans pour apprendre le Latin, on perd, comme je l'ai déja dit ailleurs *, les plus belles années de la jeunesse. La Religion, la Géographie, la Chronologie, l'Histoire, les Mathématiques, le Dessein, la Musique, &c. devroient précéder l'étude d'une Langue, qu'on apprend en quinze à dix-huit mois, dans un âge raisonnable.

Pour faire aimer l'étude, laissez ignorer ce mot *châtiment* : l'émulation étend l'ame, tandis que les punitions la resserrent & l'avilissent. Il faut procurer à la jeunesse un exercice modéré. Les jours de congé & le temps des récréations, comme

* *Discours sur la connoissance & l'application des Talens*, imprimé en 1760 : il se trouve chez *Duchesne* & *Lambert* Libraires.

celui des vacances, doivent être consacrés à la promenade & aux jeux d'exercice, tels que le volan, le ballon, les quilles, la boule, le billard, &c.

### *De l'âge mûr.*

Un homme parvenu à l'âge mûr doit connoître ſon tempérament, & avoir appris, par expérience, ce qui contribue le plus à la conſervation de ſa ſanté : alors c'eſt donc à lui à tenir la bride à ſes paſſions, à ſes appétits déſordonnés & à ſes fantaiſies. Il peut uſer de tous les alimens propres à ſa complexion, pourvu que ce ſoit ſans excès, & ayant toujours égard au plus ou au moins d'exercice qu'il fait.

L'âge mûr eſt le temps de jouir des agrémens & des plaiſirs de la vie : celui qui y eſt parvenu les goûtera ſans retour, s'il ne s'y livre qu'avec modération.

Il faut enfin, à cet âge, quand on

eſt d'un tempérament fort & vigoureux, s'accoutumer à tout ce qui ne dérange pas viſiblement l'économie animale. Toute habitude eſt incommode, ennuyeuſe, & ſouvent dangereuſe, lorſqu'un voyage, ou des affaires extraordinaires, forcent à changer de genre de vie.

## *De la vieilleſſe.*

Une vieilleſſe ſaine eſt la récompenſe de la frugalité & de la modération dans les plaiſirs, comme dans les paſſions.

Lorſqu'on eſt parvenu à cet âge, il faut écarter & fuir avec ſoin les veilles, les exercices trop violens, ſur-tout ceux de l'Amour, l'application trop tendue de l'eſprit & les ſoucis qui tourmentent ceux qui ſe laiſſent dominer par la fortune & par les folles idées de l'ambition.

Un vieillard ſage doit ſe former,

d'après une longue expérience, un bon régime. En général, la vieilleſſe étant occaſionnée par le déſſèchement des ſolides & par la viſcoſité des liqueurs, on doit avoir ſoin d'entretenir la ſoupleſſe des fibres & de ſubtiliſer les humeurs. Pour parvenir à ce double but, il faut éviter tous les alimens peſans, chauds, trop ſalés ou épicés, les aromates & les liqueurs ſpiritueuſes.

Les vieillards doivent faire uſage d'alimens délayans & légers, tels que la panade, la ſoupe, le riz, la ſemoule, le chocolat de ſanté ( pour le déjeûner ), les œufs, la volaille, le gibier dont la chair eſt blanche, certains poiſſons les moins viſqueux, comme la ſole, le carlet, &c. frits ou cuits à l'eau, les fruits fondans, pêches, fraiſes, poires, &c.: leur pain doit être bien fermenté & bien cuit.

Les vieillards doivent s'accoutumer

à diminuer insensiblement la quantité de leur nourriture, & mettre beaucoup d'intervalle entre leurs repas : sur-tout que leur souper soit léger, & ne soit composé que d'une soupe, ou d'un œuf frais, ou d'un peu de fruit cuit avec le sucre.

Un vin vieux, léger & trempé, doit faire leur boisson.

Les vieillards doivent, autant que les forces leur permettront, prendre de l'exercice : l'air de la campagne leur est plus salutaire que celui des villes ; il faut au reste qu'il soit sain & pas trop vif.

Les vieillards doivent se tenir le corps propre, & se bien couvrir en hiver, particuliérement les mains, les bras & les jambes. Ils feront bien de se faire frotter de temps en temps les pieds, les jambes & les bras : rien de meilleur pour entretenir la circulation dans les extrémités.

Les vieillards doivent ſe procurer un ſommeil doux, tranquille ; mais pas trop long : qu'ils prennent garde de ſe coucher les pieds froids ; ils auroient de la peine à s'endormir.

Il eſt important, dans la vieilleſſe, que les évacuations ſoient bien régulières.

Enfin, les vieillards qui veulent finir leur carrière ſans incommodités, ne doivent jamais ſe laiſſer aller à leur humeur, ni à la colère. Au contraire, qu'ils ſoient gais, & ils ſe feront aimer des jeunes gens, dont l'aimable ſociété leur fera oublier leurs années.

### *Des différens états.*

Il y a dans chaque état des avantages & des déſavantages. Le pauvre travaille pendant la journée, a beaucoup de peines, vit frugalement, ignore les commodités de la vie, & jouit d'une ſanté forte & vigoureuſe : le

riche nage dans l'abondance & dans la mollesse, & à peine jouit-il des plaisirs qui l'environnent, tant il en est rassasié. O, Providence, que ta sagesse est admirable aux yeux du Philosophe !

Nous aurons trop souvent occasion, dans cet article, de recommander les anti-scorbutiques, pour ne pas commencer par indiquer les plus puissans & les plus simples : par cette méthode nous serons moins dans le cas de nous répéter. Les plus usités sont le citron, le limon, l'orange, le verjus en grain ou en jus, le vinaigre, la groseille, la passe-pierre, la criste-marine, le cresson de fontaine, le réfort, l'oseille, le cochléaria, le fume-terre, l'absinthe, les capucines, les câpres, la moutarde & les sels neutres. On trouvera aussi, dans *le Dictionnaire de Santé*, à l'article *Scorbut*, la composition d'un vin anti-scorbu-

tique, dont l'usage peut convenir de temps en temps aux personnes à qui nous prescrirons les anti-scorbutiques simples.

1°. Les gens qui, par état, font des exercices violens, comme les habitans de la campagne, les troupes & les ouvriers dont les travaux demandent de la force, peuvent & doivent manger beaucoup, & se nourrir d'alimens solides, tels que le pain de seigle, les gros légumes, poids, fèves, &c. les viandes solides & grossières, comme le cochon salé, &c.

L'eau doit être leur boisson ordinaire : ce n'est pas que le vin pris sans excès, le cidre ou la bière leur fussent contraires ; mais ils ne s'en porteront pas moins bien sans ces liqueurs, que leur fortune leur interdit pour l'ordinaire. Ils peuvent mettre de temps en temps un peu de vinaigre dans l'eau qu'ils boivent.

Lorſque les troupes & les ouvriers changent de climats, ils doivent auſſi varier leur nourriture ; c'eſt-à-dire, qu'ils doivent manger moins dans les pays chauds que dans les froids.

Quand ils ont eſſuyé des fatigues très-violentes & beaucoup ſué, ils doivent ſur-tout diminuer leur nourriture: le repos leur eſt alors plus néceſſaire qu'une grande quantité d'alimens.

2°. Les ouvriers qui travaillent dans les marais & au bord de l'eau, tels que les tanneurs, les mégiſſiers, les teinturiers, les blanchiſſeuſes, les laboureurs dans les pays bas, ceux qui curent les puits & les rivières, & ceux qui fouillent dans les carrières & dans les mines profondes, doivent, autant qu'il leur eſt poſſible, ne ſe pas laiſſer refroidir quand ils quittent leurs travaux, afin d'entretenir la tranſpiration : les apéritifs leur ſont ſalutaires, comme l'uſage modéré du vin.

Les blanchisseuses, sujettes à la suppression de leurs régles, ne doivent pas négliger les moyens de les rétablir, sans quoi elles s'exposent à avoir la fièvre, des rhumes opiniâtres & une infinité de maladies. Quand l'air d'une carrière ou d'une mine se corrompt, faute d'être renouvellé, ceux qui y travaillent doivent aussi-tôt y allumer un peu de feu dans le fond; ils ne seront pas long-temps à sentir les salutaires impressions d'un nouvel air.

3°. Pour conserver la santé dans les troupes, sur-tout en temps de guerre, il faut prescrire au soldat beaucoup de propreté, l'empêcher de se coucher sur la terre humide & de boire de l'eau froide lorsqu'il est accablé de fatigues, & couvert de sueur & de poussière. Il est essentiel de changer de camp aussi souvent que le bien du service peut le permettre, d'allu-

mer ſouvent, & en particulier pendant la nuit dans les temps de brouillard & de pluie, des feux d'eſpace en eſpace, d'éloigner le plus qu'il ſera poſſible du camp, les hôpitaux, de les placer ſur les terreins les plus élevés, & de faire enterrer les corps morts des animaux avant que la putréfaction s'y mette.

Quand on eſt obligé de reſter long-temps dans le même camp, il faut en purifier l'air, en aſpergeant de temps en temps les tentes de vinaigre, ou en y faiſant brûler du goudron, du genièvre, du ſouffre, ou de la poudre à canon détrempée dans le vinaigre.

Un verre de vin anti-ſcorbutique donné quelquefois aux ſoldats qui reſtent long-temps dans le même camp, leur feroit bien plus ſalutaire que l'eau-de-vie.

Un ſoin particulier ſur les vivres

préviendra beaucoup de maladies ; si la délicatesse ne doit pas régner dans un camp, du moins est-il nécessaire d'y trouver l'abondance, une bonne qualité & de la propreté dans les alimens. Du pain fait avec de la farine échauffée & gâtée, du biscuit mouillé & corrompu, & des viandes putréfiées causeront beaucoup de corruption dans le corps, & occasionneront indubitablement des maladies qui emporteront plus de monde que le fer & le feu.

Enfin, il faut entretenir le soldat dans une grande gaieté : l'humanité & les bons traitemens des chefs, le son des instrumens militaires mêlé avec celui des instrumens de musique des corps & différens jeux d'exercice procureront cette bonne humeur qui fait envisager le péril sans le craindre, & supporter la fatigue sans y succomber.

4°. On ne ſauroit trop recommander aux gens de mer de ſe tenir le plus proprement qu'il leur eſt poſſible, de changer de linge ſouvent, & d'habits toutes les fois que les leurs ſont mouillés. Ils doivent détremper leurs alimens, c'eſt-à-dire boire beaucoup d'eau, particuliérement quand ils en ſont réduits aux viandes & aux poiſſons ſalés.

Les Maîtres d'équipages auront ſoin de faire renouveller ſouvent l'air de l'entrepont, de faire boucher la communication de l'endroit où ſont les beſtiaux, avec celui où habitent les hommes, d'entretenir dans celui-ci beaucoup de propreté, & de le parfumer de temps en temps avec quelque parfum commun, tel que le vinaigre ou le goudron brûlé : pour renouveller l'air ils ſe ſerviront de différens ſoufflets ; celui de *M. Hales*, appellé le ventilateur, eſt préférable à tous les autres.

Ils doivent, autant que leur route & la mer sur laquelle ils voyagent leur permettront, faire pêcher du poisson pour en nourrir leur équipage. Le poisson frais, sur-tout quand il est d'une certaine grosseur, fournit un aliment agréable & sain. De quelle ressource la morue nouvellement pêchée n'est-elle pas pour un Capitaine de Vaisseau ?

Le maître d'équipage doit exciter & entretenir la gaieté sur son bord, & animer, par sa présence, & même quelquefois par des récompenses, les jeux & les exercices des matelots.

Les passagers doivent faire autant d'exercice qu'il leur sera possible, surtout s'ils voyagent vers l'Equateur & les Tropiques. Il est très-sain, pour les passagers, de se promener sur le pont le plus souvent & le plus longtemps qu'il leur est possible. L'exercice empêche les humeurs & le sang

de ſe coaguler, ce qui occaſionne le ſcorbut ( fléau ſi cruel & ſi commun ſur la mer ) & la conſtipation, maladies occaſionnées par la groſſièreté de l'air, par les nourritures ſalées, ou quelquefois gâtées, & par le grand repos.

C'eſt encore pour éviter ces maladies, que les gens de mer, ainſi que les paſſagers, doivent faire uſage de temps en temps de quelques-uns des acides & anti-ſcorbutiques dont nous avons parlé plus haut, en particulier du citron, du creſſon, du ſuc d'oſeille, du réfort, de la moutarde, des câpres, ou, à leur défaut, de quelque ſel neutre. Le vin anti-ſcorbutique que nous avons indiqué, & l'épinette ne peuvent qu'être très-ſalutaires aux marins. On trouvera la compoſition de cette dernière liqueur dans *la Méthode pour conſerver la ſanté aux gens de mer, par M. Duhamel* ( pag.

161), cet ouvrage précieux, ſans lequel un Capitaine de vaiſſeau ne doit pas s'embarquer.

5°. Les gardes des malades, les Chirurgiens, les Médecins & les Eccléſiaſtiques qui ſe conſacrent au ſervice des malades, ſoit dans les hôpitaux, ſoit en particulier, doivent, dans les temps de contagion, mettre par-deſſus leurs habits, lorſqu'ils entrent chez les malades, un fourreau de toile cirée, qu'ils quitteront en ſortant. Par ce moyen leurs vêtemens ne contracteront pas le mauvais air; car les habits, & en particulier ceux de laine & de coton, s'imbibent aiſément des corpuſcules contagieux, les conſervent long-temps, & les communiquent promptement à ceux qui les portent, ou à ceux qu'ils pourroient fréquenter.

En entrant, & en ſortant des ſalles, où ſont les malades, ils auront

ſoin de ſe frotter les mains & le viſage avec un peu de vinaigre. Celui des quatre voleurs eſt plus fort & plus efficace que le commun.

En ſortant de ces ſalles, ils prendront, s'il eſt poſſible, l'air dans un jardin, dans une cour, ou même dans la rue, pendant un bon demi quart-d'heure.

Ils feront de temps en temps uſage du vin anti-ſcorbutique, ou ſimplement d'un vin aromatiſé avec le quinquina ou l'énula campana.

Enfin, ils auront ſoin de ſe tenir dans une grande gaieté, & de faire beaucoup d'exercice dans les temps où leur miniſtère ne les occupera pas. C'eſt ainſi qu'ils entretiendront la ſoupleſſe dans les ſolides & la fluidité dans les liquides; d'où il réſulte une circulation aiſée & une louable tranſpiration, ſi néceſſaires dans leur état.

Ceux

Ceux qui approchent les malades attaqués de contagion, auront ſoin de faire brûler, après leur mort, tous les vêtemens & meubles qui leur auront ſervi pendant la maladie, comme camiſoles de laine, manteaux de lit, paillaſſe, &c. &c. Rien n'étend & ne prolonge plus la contagion que de conſerver ces ſortes d'effets.

6°. Les forgerons, les taillandiers, les maréchaux, les ſerruriers, & ceux qui ſont employés aux glaceries & aux verreries, doivent ſuivre un régime doux, humectant & rafraîchiſſant. Le lait leur eſt admirablement ſalutaire.

7°. Ceux qui travaillent à la poterie, à la fayance, aux briques & aux thuiles, les peintres & les droguiſtes doivent faire uſage des acides doux, tels que le jus d'oſeille, de citron, ou le vinaigre mêlé dans l'eau : ils ne feroient pas mal de prendre de temps en temps quelques médicamens tirés

des mercuriaux & des marciaux. Les alimens où il entre des esprits volatils leur sont propres, tels que l'ail, l'oignon & les aromates.

8°. Les tailleurs de pierre, les maçons, les tondeurs de draps, les batteurs de chanvre & de lin, les cardeurs de laine, les rebatteurs de matelas, les perruquiers, les boulangers, les meûniers, &c. sont sujets à la pulmonie, à l'asthme, à la toux & aux inflammations de poitrine, parce que les atomes subtils qui se détachent des corps qu'ils travaillent ou qu'ils emploient, pénétrent intérieurement, sur-tout dans la poitrine, & causent irritation & inflammation. Ils ont aussi souvent des maux d'yeux fort dangereux. Pour se garantir de ces incommodités, ceux qui travaillent à l'air, tels que les tailleurs de pierre, &c. doivent se placer de telle façon que le vent emporte loin d'eux les cor-

puſcules qui leur nuiroient; les autres feroient bien de ſe couvrir la face d'une mouſſeline fine, qui ne les empêcheroit ni de reſpirer ni de voir. Leur régime doit être doux & rafraîchiſſant. Le lait eſt pour eux une excellente nourriture.

9°. Les braſſeurs & les cabaretiers doivent faire uſage des acides doux, tels que le citron, le vinaigre, les pommes cuites, &c. afin de prévenir les étourdiſſemens, les vertiges, & les léthargies auxquels ils ſont expoſés.

10°. Ceux qui, par état, mènent une vie ſédentaire, comme certains artiſans & artiſtes, les commis des bureaux, les marchands, &c. doivent prendre moins de nourriture que ceux qui font beaucoup d'exercice: leurs alimens doivent être légers & de facile digeſtion, tels que le pain bien cuit, les viandes faites, la volaille, les fruits mûrs ou cuits, &c.

Ils doivent ſur-tout tremper leur vin ; l'ivreſſe leur ſeroit pernicieuſe. Ils feront bien de prendre quelquefois un des anti-ſcorbutiques que nous avons preſcrits au commencement de cet article.

Ils ne doivent laiſſer paſſer aucun Dimanche ni aucune fête ſans ſe promener & faire de l'exercice.

11°. Deux raiſons rendent un régime exact néceſſaire aux gens de Lettres ; le défaut d'exercice, & la grande diſſipation des eſprits occaſionnée par une profonde application. D'ailleurs courbés ſur leurs livres, leur eſtomac eſt gêné, leur poitrine eſt reſſerrée, le bas ventre eſt affaiſſé; ce qui diminue le mouvement de l'eſtomac, & cauſe de fauſſes digeſtions, ſuivies néceſſairement de maigreur & de conſtipation.

Les gens de Lettres doivent manger peu, particuliérement le ſoir, &

ne faire usage que d'alimens faciles à digérer, tels que le pain bien fermenté, les viandes faites, la volaille, le gibier blanc, les herbes potagères, le poisson cuit à l'eau ou frit : ils ne mangeront que peu ou point de ragoûts.

Ils doivent prendre le matin une croûte de pain avec deux verres d'eau rougie. Une décoction de véronique, de fleurs de guimauve, ou de quelque plante anodine, dans laquelle on ajoute un peu de lait & de sucre, humectera agréablement leur sang.

Le vin bien trempé doit être leur boisson. Qu'ils évitent sur-tout les liqueurs spiritueuses.

Les gens de Lettres doivent prendre tous les jours, autant qu'ils le pourront, quelques heures d'exercice, soit à la promenade, soit à quelque jeu d'exercice, soit à cheval. De temps en temps les bains, ou des frictions avec la flanelle, ne peuvent que leur faire beaucoup de bien.

Ils ne doivent ſe mettre à l'ouvrage que deux ou trois heures après le repas.

Afin de laiſſer l'eſtomac & le ventre dans une ſituation louable, particuliérement après le repas, ils peuvent écrire ſur une table haute d'environ quatre pieds, vis-à-vis de laquelle ils ſeront debout, en ſe ſervant ſeulement d'un tabouret pour repoſer alternativement l'un des genoux, ou même d'un ſiége élevé à proportion.

Enfin, les gens de Lettres doivent ſe modérer dans leurs études, s'ils ne veulent pas épuiſer promptement leur eſprit, & ruiner leur ſanté. Qu'ils ſe reſſouviennent que les veilles leur ſont pernicieuſes. Le travail du matin eſt bien plus aiſé, parce que, quand on a peu ſoupé la veille, le corps ſe trouve plus léger & l'eſprit plus ſuſceptible d'application que dans aucun temps de la journée.

12°. Je n'ai qu'un mot à dire aux

riches oisifs ; travaillez ; occupez-vous ; faites de l'exercice ; mangez peu, & modérez vos passions : sans cela point de santé ; pas même de vrais plaisirs.



# CHAPITRE IX.

## *Des causes morales qui influent sur la santé, telles que les passions & les affections de l'ame.*

TOUTE passion est une impression subite & respective de l'ame sur les sens, & des sens sur l'ame.

Pour expliquer bien clairement cette impression, il faudroit avoir une idée bien nette du lien qui unit deux substances aussi disparates que le sont la matière & l'esprit, le corps & l'ame.

Le Théologien sue sang & eau, & épuise son imagination & son encre pour donner des preuves & des comparaisons d'un miracle, que le Philosophe reconnoît & admire.

L'ame, pendant cette vie, est si intimement unie au corps, qu'elle ne fait plus qu'un avec lui. Les opéra-

tions & les mouvemens de ces deux substances sont tellement confondues, qu'il est souvent difficile de distinguer si ce sont les sens qui ont occasionné telle impression dans l'ame, ou si c'est l'ame qui a communiqué tel mouvement aux sens. Au reste, à quoi servent des recherches plus capables de piquer la curiosité que d'instruire, surtout lorsqu'elles peuvent nous égarer ? Contentons-nous sur l'objet ptésent, de remonter aux sources de nos passions, & d'en suivre la progression & les effets, afin d'en tirer quelques leçons utiles pour la santé ; la vertu n'y trouvera pas moins son compte.

L'ame, dans chaque individu, est la même : souffle divin, esprit actif & pénétrant, source de vérité & de vertu ; pourquoi dans chaque individu agit-elle si différemment ? Ce n'est pas la faute de l'ame ; mais celle de l'enveloppe matérielle, avec laquelle elle

eſt obligée de partager ſes opérations. Des organes bien proportionnés, ſagement configurés, ſouples, élaſtiques, & arroſés par une quantité ſuffiſante d'eſprits animaux, ſe prêtent aiſément à tous les mouvemens de l'ame, font l'homme d'eſprit, & ſouvent le vertueux. Des organes mal conformés, ſans proportions, groſſiers, roides & déſſéchés, ſe refuſent aux impreſſions de l'ame, font l'homme ſans génie, & ſouvent le vicieux.

Pour ſe former une idée de l'origine des paſſions, il eſt bon de regarder notre individu comme une eſpéce d'inſtrument de muſique, dont les cordes touchées avec plus ou moins d'accords, donnent des ſons plus ou moins harmoniques, & excitent ou le plaiſir ou l'ennui. Les nerfs, qui partent pour la plûpart du cerveau, & qui tous au moins s'y rapportent médiatement, ſe

divisent en une infinité de fibres répandues dans toutes les parties du corps, dont ils couvrent même la surface extérieure ; ce sont les touches & les cordes de l'instrument. Les objets extérieurs qui frappent les extrémités de ces fibres, y excitent une oscillation plus ou moins forte, qui fait refluer plus ou moins promptement les esprits vitaux qui y sont renfermés, action qui se communiquant de proche en proche, parvient bientôt jusqu'à l'autre extrémité où préside l'ame ; ce sont les mains plus ou moins savantes qui touchent l'instrument. L'ame avertie par le reflux des esprits animaux, de tel ou de tel mouvement, éprouve ou du plaisir ou de la douleur ; c'est l'oreille de celui qui écoute l'instrument, & qui se trouve ou agréablement flattée, ou cruellement déchirée. Quelquefois aussi c'est l'ame qui, excitée par la réminiscen-

ce, ou par la volonté, éprouve la première telle ou telle impreſſion; qu'elle communique aux ſens, par l'entremiſe de ces mêmes organes; alors c'eſt une corde de l'inſtrument ébranlée par les vibrations d'une autre corde montée à l'uniſſon. Qu'on ſaiſiſſe ces comparaiſons, & elles jetteront aſſez de lumière ſur cette matière toute obſcure qu'elle ſoit, & feront entendre la progreſſion des paſſions.

Que l'ame réſide particuliérement dans la tête, ou qu'elle répande également ſon influence dans toutes les parties du corps; c'eſt ce que je n'examinerai pas ici: il ſuffit qu'elle ſoit avertie, par le moyen des fibres nerveuſes, des différentes impreſſions des objets extérieurs, & qu'elle puiſſe communiquer à ces mêmes fibres les impreſſions que la mémoire ou la volonté lui font éprouver, pour avoir découvert la naiſſance des paſſions,

Qu'on ne perde pas ici de vue, que nous regardons les extrémités des fibres nerveuſes comme les ſentinelles qui avertiſſent l'ame de tout ce qui ſe paſſe au dehors, de tout ce qu'elle a à rechercher ou à fuir, à aimer ou à craindre.

Il y a des Philoſophes qui admettent trois ſortes de paſſions, les ſpirituelles, les corporelles & les mixtes. Pour moi je ne reconnois que les dernières, parce que c'eſt en elles ſeules que je trouve une action & une réaction des ſens ſur l'ame, & de l'ame ſur les ſens.

1°. Les paſſions purement ſpirituelles ſeroient des mouvemens de l'ame totalement ſéparés de la matière ; mais par le lien intime qui l'attache au corps, pendant cette vie, il n'y a en elle aucune impreſſion qui n'ait quelque rapport à ſon enveloppe. La contemplation, par exemple ſoit qu'elle

ait pour objet des êtres métaphyſiques, ſoit qu'elle s'occupe d'objets phyſiques, ne peut pas être regardée comme un mouvement purement ſpirituel de l'ame. Si elle a pour objet des êtres phyſiques matériels & ſenſuels, tels que les plaiſirs, les richeſſes, la volupté, &c, c'eſt alors une paſſion réfléchie, qui ſe nourrit de ſa propre ſubſtance; mais il s'en faut bien que les ſens en ſoient abſolument exclus: je n'en veux pour témoins que ces penſées que les Théologiens appellent *moroſes*, & qui ſouvent produiſent tant d'effets ſur le corps. Si la contemplation a pour objet des êtres métaphyſiques, comme Dieu, les vérités Géométriques, &c, ce n'eſt point alors une paſſion; c'eſt une étude approfondie, qui affecte plus l'eſprit que le corps, mais cependant où le corps entre toujours pour quelque choſe. Qu'on ne m'objecte pas les extaſes de *Saint Paul* & de *Sainte Thérèſe*: en s'é-

levant au-dessus de la matière, ces saints personnages sont sortis de l'ordre naturel ; & je parle ici des hommes ordinaires.

2°. Les passions purement matérielles seroient des mouvemens du corps absolument séparés de l'impression de l'ame ; mais je demande si ces mouvemens sont possibles dans un corps, dont les organes sont tellement disposés, que la moindre oscillation causée dans les fibres nerveuses par un objet extérieur, communique dans l'instant une impression à l'ame, & que les moindres mouvemens de l'ame se transmettent si promptement aux organes de la sensation, qu'il est souvent difficile de distinguer quel a été le premier moteur. La matière n'a par elle-même aucun mouvement : il faut donc que tous ceux qu'elle éprouve dans nos individus, aient pour agent une substance d'un ordre supé-

rieur : il n'y a donc que l'impreſſion reſpective de l'ame ſur la matière, & de la matière ſur l'ame qui puiſſe former de véritables paſſions. Dans l'enfance, dans la vieilleſſe, dans un inſenſé, dans un homme ivre, & pendant le ſommeil, l'ame n'eſt point ſéparée de la matière ; & ſi ſes opérations ne parviennent pas juſqu'à nous dans tout leur éclat, c'eſt la faute des organes dérangés, obſtrués, ſans élaſticité & deſſéchés ; mais l'influence du principe actif n'en eſt pas moins réelle.

On me répondra peut-être ici que les animaux ( chez qui le Cartéſien n'admet point d'ame ), ont à-peu-près les mêmes ſenſations & les mêmes paſſions que l'homme, & que, par conſéquent la matière eſt ſuſceptible de ces mouvemens, que l'on appelle paſſions purement corporelles. Comment peut-on propoſer un pareil ſyſtême,

lorſqu'on a réfléchi ſur l'inertie de la matière en elle-même ? Pour que les animaux aient ces ſenſations & ces paſſions, dont on vient de parler, il faut néceſſairement en eux un principe de vie. Les Anciens l'appelloient *inſtinct*, & ne comprenoient rien dans ce terme inintelligible : quelques Modernes s'en ſervent encore, ſans lui donner un ſens plus fixe & plus clair. Le Cartéſien l'appelle *méchaniſme*, & ne peut en décrire ſolidement le moindre jeu, & le plus petit rapport avec nos ſenſations. Pour moi, plus je combine les opérations admirables des animaux, moins je puis leur refuſer une ſubſtance *ſpirituelle*. Sans ce principe, qu'on explique la fidélité du chien, la docilité du cheval, la fineſſe du renard, l'adreſſe du ſinge, la fureur du lion, la tendreſſe de la tourterelle, &c, &c, &c. Qu'on ceſſe en même-temps de vouloir inté-

resser la Religion dans un système aussi raisonnable. Je n'ai besoin que de la réfléxion suivante pour rassurer le scrupule alarmé. L'ame des bêtes, d'un ordre inférieur à celle de l'homme, n'a pour objet que cette vie terrestre, avec laquelle elle périt par la même puissance qui l'a créée : dépourvue de la liberté ( qui fait notre principal apanage ), elle n'a pas la dangereuse faculté du choix : elle est donc incapable de mérites & de démérites, de récompenses & de punitions, &, par une seconde conséquence, elle n'a aucun droit à une autre vie, à laquelle l'ame de l'homme, créée pour connoître & servir son Auteur, est destinée.

3°. Nous n'admettrons donc que des passions mixtes, c'est-à-dire, ces mouvemens subits qui dépendent respectivement de l'impression de l'ame sur le corps, & du corps sur l'ame. La relation de ces deux substances est

trop intime, pour que l'une puisse agir indépendamment de l'autre.

Le bon ou le mauvais état du systême nerveux, influe beaucoup sur les passions.

1°. Avec des fibres fort minces, actives & élastiques, on aura des sensations vives & des passions violentes, parce qu'à la moindre impression les nerfs seront ébranlés. Tels sont les organes des poëtes, des peintres, des musiciens, & de tous ceux qui ont une imagination vive & brillante. Aussi ces sortes de caractères sont-ils plus susceptibles que les autres hommes des plaisirs, & savent-ils mieux les rendre. Ne sont-ce pas en effet eux qui donnent, pour ainsi dire, du corps à la volupté?

2°. Avec des fibres roides, peu mobiles, mais saines & entières, on aura des sensations moins promptes & moins vives, parce qu'il faut un certain temps, & une forte impres-

ſion pour les mettre en mouvement. Tels ſont les organes de ceux qui, ayant plus de jugement que d'imagination, ſont propres pour les ſciences & pour l'application : ces ſortes de caractères ſont moins ſuſceptibles de paſſions aiguës que des chroniques.

3°. Avec des fibres épaiſſes, dures, déſſéchées, ſans élaſticités, obſtruées & ſouvent rompues, on a très-peu de ſenſations & point de vivacité. Tels ſont les organes de ces gens forts & robuſtes, qui n'ont guère plus de paſſions que de génie, & qu'on ne diſtingue des animaux que par la figure humaine qu'ils déshonorent. Ils vivent cependant tranquilles, & ſeroient heureux s'ils avoient aſſez de vivacité pour ſentir leur exiſtence. C'eſt un bonheur pour la Société, lorſque l'artiſan, l'ouvrier & le ſoldat ſe trouvent ainſi conformés : c'eſt de cette ſorte d'automates, dont on tire beaucoup de partis.

Toutes les paſſions ſe rapportent

ou à la joie, ou à la trifteffe. Le beau phyfique & le bien moral excitent en nous une fenfation agréable; c'eft la joie. Lorfqu'une ame contente anime un corps fain, dans lequel les folides & les liquides font dans une jufte combinaifon, toutes les opérations vitales s'exécutent avec facilité, la force du cœur augmente, les vaiffeaux fe diftendent, les humeurs fe brifent & parviennent facilement jufqu'aux plus petites ramifications, enfin, les fibres nerveufes éprouvent une agréable & légère ofcillation, d'où réfulte un chatouillement délicieux : alors une chaleur douce & voluptueufe, prenant fon principe dans les vifcères, fe répand dans toute l'habitude du corps, & donne le fentiment de la joie. Mais pour peu que cette fenfation flatteufe augmente, le mouvement accéléré du cœur pouffe les humeurs avec trop de vivacité; les vaiffeaux n'ayant pas af-

ſez d'étendue pour les contenir, ſont tiraillés & déchirés : alors une chaleur trop violente brûle le viſcères, porte le feu dans toute l'économie animale, occaſionne une eſpéce de fièvre, & l'on ſouffre. Tel eſt le ſort de la joie immodérée, de reſſembler à la douleur, & d'en avoir tous les effets.

La difformité phyſique & le mal moral excitent en nous une ſenſation pénible; c'eſt la triſteſſe. Lorſqu'une ame inquiéte habite un corps mal diſpoſé, les fonctions vitales ſont troublées, l'élaſticité des fibres nerveuſes ſe détruit, elles ſe contractent, ſe reſſerrent, & empêchent l'action des eſprits animaux, le cœur s'affoiblit, le ſang & les humeurs ne circulent preſque plus, s'épaiſſiſſent, reſtent dans les petits vaiſſeaux, y cauſent des obſtructions & des défaillances; alors on éprouve une lan-

gueur qui tient de l'anéantiſſement ; c'eſt le premier dégré de la douleur. Quelquefois auſſi le cœur fortement contracté pouſſe le ſang avec trop de vivacité, & cauſe dans les fibres nerveuſes des oſcillations violentes : alors tout le corps reſſent une douleur cuiſante ; telle eſt, dans l'un & l'autre cas, l'origine de la triſteſſe.

A la joie ſe rapportent la vivacité, la ſatisfaction, le courage, la hardieſſe, l'intrépidité, l'audace, la vanité, l'orgueil, l'amour-propre, l'intérêt ſatisfait, l'eſpérance, le déſir, l'empreſſement, l'Amour (dont la volupté eſt en même-temps & la mère & la fille) & les tranſports qui tiennent ſouvent d'un côté à la joie, & de l'autre à la triſteſſe.

La quiétude n'eſt pas une paſſion : c'eſt tout au plus l'extaſe d'un fanatique ; elle n'entre point dans l'ordre naturel.

Il est une autre sorte de quiétude naturelle à l'homme : c'est une certaine tranquillité d'ame, qui consiste à ne pas être affecté, ou à l'être très-foiblement par la peine & le plaisir, par la joie & la tristesse, enfin par toute autre passion. Cette espéce d'indolence poussée jusqu'au héroïsme, étoit la vertu du Stoïcien ; renfermée dans de sages bornes, elle fera toujours les vrais Philosophes.

A la tristesse se rapportent l'anxiété, l'impatience, l'incertitude, l'inquiétude, la timidité, le saisissement, la crainte, la peur, l'épouvante, le dégoût, l'antipathie, la misantropie, l'envie, la jalousie, la haine, la vengeance, la colère, l'emportement, la fureur & le désespoir.

On distingue les passions en aiguës & en chroniques. Les aiguës sont celles qui s'emparent subitement de nous, & qui n'exercent leur violence que pendant

pendant un certain temps ; telles ſont la joie ſubite, la colère, la fureur, &c. Les chroniques ſont celles qui règnent habituellement dans l'ame : ſi elles ſont moins violentes, elles n'en ſont pas moins funeſtes, quand leur objet eſt mauvais en ſoi ; telles ſont la jalouſie, la haine, &c.

Le principe des paſſions eſt dans le cerveau ; leur ſiége eſt dans le cœur, & c'eſt dans le diaphragme où elles font ſentir leur premier effet.

Quand les paſſions vont à un certain dégré, elles affoibliſſent les nerfs, rallentiſſent la circulation du ſang, nuiſent à la digeſtion, détruiſent l'appétit & le ſommeil, cauſent la pâleur & la maigreur, deſſéchent les fibres nerveuſes, occaſionnent une grande diſſipation des eſprits, produiſent des obſtructions dangereuſes, des effuſions de bile, des inflammations & des affections hypocondriaques ; tels ſont

les effets de la tristesse, de l'inquiétude, de la jalousie, &c.

Plus la violence de la passion augmente, plus les symptomes sont affreux : alors toute la machine est dans l'agitation ; toute l'économie animale est troublée : une palpitation générale, un tremblement universel & une sueur froide annoncent le désordre : les extrémités deviennent glacées & roides, le sang & les esprits animaux ne s'y portent plus ; delà les convulsions & les fréquentes apopléxies ; tels sont les cruels effets de la colère, de la fureur, du désespoir, &c.

Les passions aiguës peuvent causer la mort dans l'instant même ; en voici la raison : dans une impression subite les humeurs ne cédant pas assez promptement à l'impétuosité imprévue des oscillations des fibres, s'embarrassent & s'arrêtent tout-à-coup ; ce qui interrompt toutes les fonctions vitales;

& cause la mort. La joie excessive & subite, l'excès de tristesse ou de colère ne fournissent tous les jours que trop d'exemples funestes de cette vérité.

Après une grande joie, il succéde toujours un abattement qui ressemble à la tristesse ; c'est l'effet de la trop grande tension des vaisseaux & des fibres nerveuses, & de l'épuisement des esprits animaux : tel est aussi l'abattement qu'on éprouve immédiatement après les plaisirs de l'Amour.

Les soupirs ne sont pas moins le langage du désir & de la tendresse, que celui de la tristesse. Le sang suspendu dans son cours, par l'impression de la passion, s'arrête pendant un certain temps dans les poumons : ce viscère se trouvant ainsi embarrassé, se contracte, & communique aux muscles & aux nerfs une irritation qui produit une grande inspiration, suivie immé-

diatement d'une forte expiration ; c'eſt le ſoupir.

Les larmes ſont encore l'expreſſion de la grande joie, de l'Amour, de la langueur & de la triſteſſe. Voyez ce que nous en avons dit au Chapitre des ſécrétions.

L'agitation & la fatigue cauſées par la paſſion, ſont bien plus dangereuſes que celles qui viennent de l'exercice, même le plus violent. Le repos qui tranquilliſe le corps affaiſſé par l'exercice, ne fait ſouvent qu'augmenter les funeſtes effets des paſſions. Ce qui épuiſe les perſonnes agitées de paſſions véhémentes, c'eſt qu'elles tranſpirent beaucoup plus qu'elles ne le feroient dans le plus violent exercice. Voilà pourquoi les perſonnes nées avec de fortes paſſions, telles que la colère, la fureur, &c. ne ſont pas propres à ſoutenir de longues fatigues : leur vivacité les mine ; & elles

ſuccomberoient bientôt, parce que, ſelon *Sanctorius*, l'excès de la tranſpiration n'eſt pas moins dangereux que ſon défaut, & qu'il eſt bien plus difficile de la rétablir dans ſon état louable, quand ſon excès eſt cauſé par quelque paſſion, que lorſqu'il vient ſeulement de l'exercice.

Après cette légère eſquiſſe des ſuites fâcheuſes des paſſions violentes, il eſt aiſé de comprendre combien il eſt eſſentiel, pour la ſanté, d'en arrêter de bonne heure la fougue.

Je ſais qu'il eſt difficile de prévenir ces excès ſubits de joie & de triſteſſe, qui dérangent dans l'inſtant les organes, ſuſpendent les opérations vitales & cauſent la mort : cependant, en s'accoutumant inſenſiblement à regarder avec une ſorte d'indifférence les événemens de la vie, on ſe trouvera beaucoup moins vivement frappé, lorſqu'il en arrivera

d'extraordinaires & d'inattendus.

C'eſt encore là le moyen le plus ſûr pour diminuer peu à peu la trop grande vivacité avec laquelle on ſe laiſſe aller au premier mouvement des paſſions, dont la morale elle-même ne nous fait pas un crime, parce qu'il eſt, pour ainſi dire, en nous ſans nous.

S'il ne dépend pas de nous d'avoir un cœur ſenſible & voluptueux, nous pouvons du moins ne pas nourrir ſes paſſions : ceux qui ſont nés avec un tempérament porté à la volupté, doivent éviter de prendre des alimens trop échauffans & en trop grande quantité, & des liqueurs qui, en dérangeant la raiſon, augmentent l'empire des paſſions : qu'ils aient ſoin ſur-tout de ne pas reſter au lit trop long-temps ; qu'ils ſe lévent auſſi-tôt qu'ils ſeront réveillés, & qu'ils fuient les converſations trop libres, les peintures trop nues & les livres trop volup-

tueux. Qu'ils s'occupent au contraire continuellement, & qu'ils fassent beaucoup d'exercice : si la bonne chair est la nourrice de la volupté, l'oisiveté en est la mère.

Dans la tristesse, comme dans la plûpart des passions qui en tirent leur origine, il faut garder un régime doux & délayant. On doit spécialement prendre garde de charger l'estomac d'alimens difficiles à digérer. Il faut boire beaucoup, afin de diviser le sang & les humeurs disposés à se coaguler. La boisson sera du vin blanc trempé. L'usage du petit lait, le matin, peut faire beaucoup de bien.

Dans la tristesse, il est nécessaire de faire beaucoup d'exercice : la promenade, le cheval, le jardinage, &c. sont très-salutaires. Pour dissiper les idées sombres qui nourrissent la mélancolie, & qui la font enfin dégénérer en misantropie, en abattement &

en consomption, il n'y a pas de moyen plus sûr que de s'occuper continuellement : une bonne société, des amis aimables, des plaisirs honnêtes, les jeux de société, les spectacles & les lectures agréables contribuent aussi beaucoup à chasser les humeurs noires, pourvu cependant qu'elles n'aient pas fait trop de progrès ; car alors la guérison est une espéce de miracle. On se ressouvient encore présentement des derniers jours de *Thomassin*, cet Acteur célèbre, l'Antidote de la tristesse. Dans un abattement qu'il n'avoit pas cherché d'abord à vaincre, & dont il n'étoit plus le maître, il envoya chercher un Médecin qui ne le connoissoit pas : *ce n'est rien*, lui dit l'Esculape, après avoir entendu la description de la maladie ; *prenez de l'exercice, & vous vous porterez bien.... J'en ai fait; mais en vain.... Eh ! bien, divertissez-vous ; vous êtes auprès des Ita-*

*liens ; allez-y ſouvent : Arlequin vous fera rire, & vous ſerez guéri.... J'y vais tous les jours.... Cela n'eſt pas poſſible. .. Oh ! Parbleu, Monſieur, c'eſt plus que poſſible ; car je ſuis ce Thomaſſin qui amuſe tout Paris, en périſſant d'ennui.* A ce propos, le Médecin étonné déſeſpéra de ſon malade, qui réellement mourut quelques temps après d'une eſpéce de conſomption.

Il eſt étonnant combien les converſations de table influent ſur la ſanté, comme ſur les mœurs. Les Lacédémoniens ne s'entretenoient, dans leurs repas en commun, que des belles actions de leurs Ancêtres ; aucun Peuple eut-il jamais plus de courage & de grandeur d'ame ? Les Sybarites ſe livroient, dans leurs feſtins, aux propos les plus diſſolus ; fut-il jamais une Nation plus voluptueuſe & plus efféminée ? Les Eſpagnols, les Hollandois, les Turcs & tous les Peu-

ples qui, ſoit par étiquette, ſoit par défaut de connoiſſances, mangent ſeuls, ou ignorent l'art d'égayer la converſation dans leurs repas de cérémonie, ſont triſtes. La joie animée par les ſaillies de l'eſprit, ſoutenue par l'aimable liberté, & réglée par la décence, eſt un baume délicieux, qui, au milieu des mets les plus ſimples, fait circuler en nous la ſanté.

Le chagrin & la mélancolie troublent la digeſtion. Pour bien digérer il faut avoir l'eſprit gai & tranquille. L'ennui & la gêne ne préſident que trop ſouvent aux feſtins de parade; la liberté & la gaieté ſont préférables à tout appareil de cérémonie. A table, la converſation doit être légère, gaie & badine; point de récits ennuyeux; point d'hiſtoires tragiques: combien ne trouve-t-on pas cependant dans le monde de ces ſots perſonnages, qui n'ont à vous entretenir, même à table, que

d'avantures fâcheuſes, de malheurs, de maladies dégoûtantes & de morts effrayantes? Fuyez-les ; ils ſeroient capables d'inſpirer la triſteſſe aux enfans même de la joie.

Evitez encore à table ces diſſertations politiques & dogmatiques, où l'on déraiſonne triſtement ſur l'Etat & ſur la Religion, & où l'on réforme tout, excepté ſa propre conduite : ces matières ſont trop reſpectables pour être diſcutées au milieu de l'aimable folie, l'ame des repas, & trop ſérieuſe pour égayer des convives que la joie raſſemble, & qu'elle doit ſeule animer. Pour peu même que l'on ne faſſe pas finir promptement ces ſortes de converſations, l'eſprit de nouveauté, de ſingularité, ou de parti s'empare bientôt des aſſiſtans, & le démon de la diſpute ne tarde pas à ſouffler les ſarcaſmes, & ſouvent la haine ſur des gens que le plaiſir ve-

noit de réunir, & que la discorde & la fureur vont peut-être séparer pour toujours.

Les personnes sujettes à l'impatience, à la colère, à la fureur, & à toutes les passions violentes, doivent observer un régime rafraîchissant & doux: les alimens les plus légers sont pour elles les plus salutaires. L'eau pure, ou tout au plus rougie avec un peu de vin vieux, doit être leur boisson; toute autre liqueur seroit de l'huile jettée sur le feu. Elles doivent s'interdire tout ce qui peut enflammer le sang, comme les exercices violens, les veilles, l'excès dans l'étude, & la trop grande application. Avec beaucoup d'attention sur elles-mêmes, elles s'accoutumeront insensiblement à résister à leurs emportemens, & à se modérer en tout.

La fureur du jeu a pour principes l'amour-propre, l'intérêt & la co-

lère : de-là, qu'on juge combien il eſt difficile de la modérer. Je ſuis perſuadé qu'il eſt plus aiſé pour certaines perſonnes de ne jamais jouer, que de jouer ſans paſſion. Auſſi la fuite totale du jeu eſt-elle le ſeul vrai reméde contre une paſſion, qui dérange toujours la tranquillité de l'ame, la ſanté, & qui ſouvent a des ſuites fâcheuſes pour la fortune, la vie & l'honneur.

La peur eſt encore une de ces paſſions qui ne dépendent pas abſolument de nous ; mais que nous pouvons pourtant diminuer inſenſiblement, en ſecouant certains préjugés populaires, & en réfléchiſſant de temps en temps, & de ſens froid, ſur certains objets qui nous épouvantent lorſqu'ils nous frappent ſubitement. Il eſt très-dangereux de faire peur aux enfans, même dans l'intention de les rendre ſages. Les loups, les voleurs, les revenans, les ſorciers & le diable ſont de très-

mauvais moyens pour appaiſer un enfant qui pleure. Outre les effets cruels qui peuvent en réſulter, on lui rend par-là l'eſprit faux & foible ; deux grands vices.

L'ambition & l'avarice demandent trop de ſoins & d'inquiétudes, pour ne pas influer ſur la tranquillité de l'ame & ſur la ſanté. Les eſpérances flatteuſes de la première de ces paſſions valent-elles les peines & les dangers auxquels elle expoſe ? Les fruits de l'autre peuvent-ils entrer en compenſation avec la baſſeſſe & l'infamie, dont elle couvre ſes favoris ? L'homme ſage, au ſein de l'abondance & des honneurs, eſt moins occupé à monter plus haut, ou à amaſſer davantage, qu'à jouir & à faire des heureux. Plaçant ſon bonheur dans la ſérénité & dans la gaieté, filles d'une ame pure, il le trouve, & il eſt en effet digne d'en goûter long-temps les douceurs.

Il eſt bon de remarquer qu'il ne faut jamais ſe mettre à table ni au lit, lorſqu'on eſt affecté de quelque paſſion violente ; on digéreroit mal, & le ſommeil ne feroit ni ſalutaire ni tranquille. Il vaut beaucoup mieux laiſſer appaiſer les ſens agités.

Enfin, le principal reméde contre les excès des paſſions, c'eſt de travailler de bonne heure à les contenir dans de juſtes bornes : pour peu qu'on ne s'oppoſe pas à leurs progrès, elles deviennent bientôt des tyrans indomptables qui déchirent le cœur, qui détruiſent la ſanté, & qui font périr miſérablement leurs victimes. Une fois parvenues à un certain dégré, elles n'écoutent plus la voix ni de la raiſon, ni de la Religion même : la mort ſeule la plus affreuſe en eſt le terme ; quel reméde !

Quelque ſévère au reſte que paroiſſe cette morale, qu'on ne s'y trompe pas ;

je n'ai condamné que l'excès & l'abus des passions : prétendre les détruire ; c'est demander l'impossible ; c'est vouloir anéantir l'homme. Leur germe entre essentiellement dans notre constitution : sans passions, je ne vois dans l'homme qu'un automate; disons mieux, une statue.

Les passions retenues dans une juste modération sont la source des vertus : la vertu elle-même, placée entre deux passions contraires, n'est autre chose qu'un sentiment, c'est-à-dire une espéce de passion, qui nous porte à la recherche du bien. Dans le chemin de la sagesse, l'indolence nous arrête, la pétulance nous égare ; la seule activité nous fait avancer. Sans cette activité, sans cette émulation, je ne connois point de vertu : c'est elle qui fait le bon Prince, le sujet fidèle, le citoyen zèlé, le père tendre, le fils respectueux, & le Chrétien éclairé & sou-

mis : ſans ce principe tout languit dans l'Etat, dans les familles, dans l'Egliſe. Il faut de l'ambition (bien réglée) pour être vertueux, comme pour être brave & ſavant.

Les paſſions modérées, telles que la joie, l'eſpérance, la gaieté, la vivacité & l'Amour (quand il eſt ſans excès) ſont ſalutaires à la ſanté : elles accélèrent la circulation des humeurs, donnent de la vigueur aux nerfs, augmentent la tranſpiration, & facilitent la digeſtion. Quelle folie de vouloir les détruire !

En général, les femmes ont les paſſions plus vives que les hommes : les préjugés & l'éducation en modèrent ordinairement la fougue; mais juſqu'où celles qui ont ſecoué le joug de la décence, ne pouſſent-elles pas le libertinage ? Paris n'a-t-il pas ſes *Meſſalines* & ſes *Laïs* ?

Il y a long-temps qu'on diſpute

ſur cette queſtion ; lequel eſt le plus avantageux d'avoir un cœur ſenſible ou indifférent. L'indifférence nous rend incapable de goûter les douceurs de l'Amitié & de la tendreſſe, & de répondre à leurs ſoins empreſſés : froids ſur nos propres intérêts, comment épouſerions-nous ceux des autres ? L'ame & les ſens d'un homme indifférent reſtent dans une tranquillité, dans laquelle bien des gens imaginent & placent le bonheur. La ſenſibilité au contraire nous rend ſuſceptibles des moindres impreſſions ; tout nous affecte avec vivacité. Nous n'avons pas aſſez de nos maux pour nous tourmenter ; nous partageons encore les peines de ceux qui nous ſont attachés par les liens du ſang & de l'Amitié. Notre ame preſque toujours hors d'elle-même, & nos ſens échauffés nous mettent dans une agitation continuelle, que bien des gens regardent comme un vrai malheur.

Retournons le portrait.

L'homme inſenſible ne connoît point de plaiſirs : les délices de l'Amitié & de l'Amour n'ont rien d'aſſez voluptueux ni d'aſſez piquant pour le toucher : ſemblable à un automate, à peine a-t-il des beſoins & des ſenſations. L'homme ſenſible ſe fait au contraire des plaiſirs d'un rien : tout l'amuſe ; tout l'occupe : le ſang & l'amitié ſont pour lui des liens ſacrés & précieux : quelle volupté pour lui de partager le bien qui arrive à ceux qu'il aime ? Quelle jouiſſance !... Le ſeul homme ſenſible connoît donc la vie & en jouit, tandis que l'inſenſible végéte au milieu des ombres d'une mort anticipée. La queſtion n'eſt-elle pas décidée ?

Jouir des avantages & des plaiſirs de la vie, ſans ſe mettre trop en peine de les rechercher, régler, ſuivant la Raiſon, les mouvemens de la Nature,

ſacrifier les faveurs de l'ambition & de la fortune aux délices de la liberté, & ne ſacrifier ſa liberté qu'à la pure Amitié; voilà le bonheur de l'homme.



# CHAPITRE X.

*Des dangers auxquels on s'expoſe quand on fait des remédes ſans néceſſité.*

JAMAIS il ne fut un être plus inconſéquent & plus bizarre que l'homme : eſt-il malade ? il refuſe les remédes qu'on lui préſente : eſt-il en ſanté ? il ſe fait un plaiſir d'en prendre de toutes les eſpéces. Quel contraſte ! On a beau lui repréſenter que c'eſt s'expoſer à devenir réellement malade, que de prendre indiſtinctement, & ſans néceſſité, toutes ſortes de drogues ; il n'écoute ni la raiſon ni l'expérience : ſouvent même les remédes des Charlatans ſont ceux dont il fait uſage avec plus d'avidité, ſans faire réfléxion que cet Empirique à qui *il confie ſa tête*, eſt peut-être *le Cordonnier* de la Fable, *à qui on refuſoit peu auparavant ſes pieds à chauſſer*.

En général, il eſt toujours imprudent, quand on ſe porte bien, de faire les moindres remédes. Combien de gens ont péri & périſſent encore tous les jours prématurément, pour s'être fait purger ou ſaigner par précaution?

Je voudrois ſavoir quel peut être le motif des perſonnes qui prennent des remédes ſans néceſſité, & pour ainſi dire, par partie de plaiſir. Eſt-ce par mode? Elle eſt ridicule. Eſt-ce par habitude? Elle eſt dangereuſe. Eſt-ce dans l'intention de prévenir les maladies? Mais n'y a-t-il pas des moyens plus doux, plus ſages & plus efficaces, tels que la diète, l'exercice, &c?

En vérité, ne feroit-ce pas une folie, quand on a l'eſtomac rempli d'alimens, de manger & de boire, pour la faim & pour la ſoif futures? En eſt-ce donc une moins grande & moins pernicieuſe, quand on ſe porte bien,

de ſe faire médicamenter, pour éviter des maladies qui n'exiſtent pas? *Fuyez les Médecins & les remédes*, diſoit le célèbre *Hoffman*, à ces inſenſés, *ſi vous avez à cœur votre ſanté.* Le Père & le Prince de la Médecine, *Hippocrate* lui-même ne ceſſoit de répéter (Sect. II, Aphor. 36 & 37), que *les gens qui, en ſanté, prennent des remédes, ſe rendent malades.* Ces aveugles volontaires ne connoîtront-ils donc le prix ineſtimable de la ſanté, que lorſqu'ils l'auront perdue par leur faute?

Je ſuis bien perſuadé que nous n'aurions pas beſoin, pour réparer les dérangemens que nous pourrions éprouver dans notre ſanté, de cette quantité prodigieuſe de remédes, que la Nature & l'Art s'empreſſent à étaler, ſi nous vivions avec plus de frugalité & de modération. Ne faiſons uſage que d'alimens ſimples, ſimple-

ment apprêtés, analogues à notre conſtitution, & nous n'aurons rien à craindre des fauſſes digeſtions & de leurs ſuites funeſtes.

Nous n'avions déja que trop d'alimens échauffans & mal-ſains, & des aſſaiſonnemens trop relevés, lorſqu'un hémiſphère nouvellement découvert nous offrit, dans ſes aromates & ſes épices, de quoi flatter le goût, irriter l'appétit, & ranimer la gourmandiſe. Quelle conquête aux yeux du Philoſophe, que celle du Nouveau Monde! En nous comblant de ſes vaines richeſſes, telles que l'or & les pierreries, il nous fit perdre le goût des véritables, l'agriculture, le travail, la frugalité, & répandit en Europe la pauvreté, ſous les apparences du luxe & de l'opulence. Si nous lui devons quelques ſpécifiques inconnus à nos pères, comme le quinquina, l'ipécacuanha, la ſalſepareille,

l'eſquine,

l'eſquine, le gayac, &c. de combien de maladies cruelles, ignorées de nos Ancêtres, n'avons-nous pas acheté ces foibles bienfaits ! En réfléchiſſant ſur la conquête de l'Amérique & de ſes vaſtes Iſles, on eſt obligé d'avouer que ces Sauvages, ſi cruellement perſécutés par les Européens, pour leur enlever des richeſſes qu'ils ne connoiſſoient point, ou qu'ils mépriſoient, n'aient été bien vengés. Leur or n'a, pour ainſi dire, ſervi qu'à former une nouvelle boîte, mille fois plus funeſte pour notre Royaume & pour pluſieurs de nos voiſins, que celle que la Fable imagina entre les mains de la trop ſéduiſante *Pandore*. Après l'ouverture de cette dernière, où eſt reſté l'eſpérance ?

Ce n'eſt pas dans une terre étrangère que les véritables richeſſes, les alimens les plus ſains & les remédes les plus efficaces ſont cachés ; c'eſt

dans notre Pays : ſoyons laborieux, cultivateurs, modérés, & nous n'aurons guère beſoin des productions des régions éloignées, ſouvent contraires à notre tempérament.

La Nature; diſons-mieux, la Providence, dont les voies ſont infiniment au-deſſus de nos raiſonnemens & de nos vaines précautions, ſe plaît à enrichir chaque climat & chaque contrée d'alimens analogues aux conſtitutions des Peuples qui les habitent, & de remédes proportionnés aux dérangemens qu'ils peuvent éprouver dans leur ſanté. De-là cette variété admirable dans les plantes: de-là ces fruits rafraîchiſſans ſi communs dans les pays chauds; de-là ces ſimples ſi abondans en certains cantons, & capables de remédier aux maladies qui y ſont les plus fréquentes. Pourquoi ne conſultons-nous pas cette mère tendre, qui ouvre ſi amoureuſement ſon ſein à

l'homme frugal & laborieux ? La brute, conduite par le principe qui la dirige uniquement pour ſa conſervation, nous donne tous les jours des leçons capables de faire rougir la fauſſe délicateſſe & la gourmandiſe, ſi les vices ſavoient rougir. Chaque eſpèce d'animaux connoît les alimens qui lui ſont propres, & n'en prend point au-delà du beſoin. Plus heureuſes que l'homme, les bêtes ne ſe trompent pas dans le choix des plantes, dont elles tirent des ſecours efficaces contre les dérangemens qu'elles éprouvent. Un chien incommodé, mis en liberté dans un jardin ou dans la campagne, court ſe jetter ſur les feuilles du chiendent ; ainſi des autres animaux.

J'ai remarqué même, qu'il n'y a guère que les animaux domeſtiques qui ſoient ſujets aux maladies, ſur-tout à celles qui ſont le fruit de l'intempérance : ceux qui vivent enli ber-

té dans les plaines, les forêts & les airs, font fains, vigoureux, & ne connoiffent d'autre incommodité que la fin de leur vieilleffe. La fcience de guérir les chevaux fait la partie la plus confidérable de l'art du Maréchal. Les chevaux arabes, avant qu'ils foient domptés, & les chevaux fauvages ont-ils befoin de Maréchaux & de Pharmacie? En privant les animaux de leur plus bel apanage, la liberté, nous leur communiquons notre pareffe & notre gourmandife, avec leurs fuites; quelle récompenfe pour les fervices & les agrémens qu'ils nous procurent! Il femble que l'homme fouffle le défordre & la corruption fur tout ce qui l'environne.

La délicateffe & le rafinement dans les repas ont toujours été les fources de la plûpart des maladies qui ont affligé l'humanité. Comparons les Romains avec les Romains, fi les der-

niers osent soutenir ce nom & célèbre & respectable ; quelle frugalité, quelle simplicité, & en même-temps quelle force de corps, quelle grandeur d'ame dans les premiers Républicains ! Il n'y eut cependant à Rome, comme nous l'avons déja remarqué, aucun Médecin pendant les cinq premiers siécles de sa fondation, parce qu'on ne connoît point de maladies quand on vit avec modération. D'un autre côté, quelle recherche & quelle prodigalité dans les derniers ! Que de maux physiques & moraux entrèrent dans Rome, avec les Dieux & les richesses de l'Asie ! *Tacite*, *Plutarque*, *Appien*, *Velleïus Paterculus*, *Pline*, *Sénéque*, *Horace* & *Juvenal* nous apprennent avec quelle avidité ces fiers vainqueurs, en adoptant & dans leurs mœurs & sur leur table la mollesse & le rafinement des vaincus, vices qui affoiblissent nécessairement &

le courage & le tempérament, ſe préparèrent à eux-mêmes des chaînes dans leur propre Patrie. Ce n'étoit pas dans ces malheureux temps de diſcorde & de factions, la bonté des mets qui flattoit ; c'étoit leur rareté & leur cherté qui y mettoit le prix : qu'ils fuſſent ſains ou non ; pourvu qu'ils fuſſent nouveaux, en réputation & ſur-tout étrangers, ils étoient *exquis*, *délicieux*, *divins*. L'opulence & la délicateſſe étonnantes de la table de *Lucullus* * ſuffiſent ſeules pour nous donner

* Lucullus ( Lucius Licinius ), Général Romain, fut célèbre par ſon éloquence, ſes victoires & ſes richeſſes. Il étoit d'une famille Conſulaire. Après avoir gouverné l'Afrique, en qualité de Préteur, il devint Conſul, & vainquit *Mithridate*, Roi de Pont, & ſon Gendre *Tigrane*, Roi d'Arménie, l'an 72 avant J. C. De retour à Rome, il eut le triomphe le plus pompeux, & vécut avec un luxe & une magnificence qui n'avoit pas encore eu d'exemple à Rome, & qui effaçoit la ſplendeur des Rois de Perſe. La dépenſe de ſa table étoit fixée ſuivant la ſalle où il donnoit à manger : dans celle d'Apollon, qui étoit la plus magnifi-

une idée de la révolution ſubite dans les mœurs de ce Peuple, qui vit diſparoître & ſa gloire & ſon vaſte Empire avec la ſimplicité de ſes Fondateurs.

Ne reprochons point au reſte aux Romains modernes leur foibleſſe & leur aviliſſement. La conquête du nouveau Monde n'a t-elle pas été, pour une partie de l'Europe, & en particulier pour la France, ce que celle de l'Aſie avoit été pour Rome ? N'avons-nous pas nos *Lucullus*, nos *Craſſus*, *

que, elle montoit à environ quarante mille livres de notre monnoie. C'eſt lui qui ſervit ſur ſa table le premier des ceriſes en Europe, en ayant apporté des greffes du Pont. Nous ignorons peut-être le nom de celui qui a apporté le premier des ananas en France ; mais nous ſavons qui ſont ceux qui mangent les plus beaux, & ce n'eſt ſans doute ni le Prince, ni des gens ſortis de familles Conſulaires, c'eſt-à-dire diſtinguées.

* Craſſus (M. Licinius), Conſul Romain & Trium-vir, fut fameux par ſon avarice, ſes richeſſes & ſes malheurs. Il commença par faire commerce d'eſclaves, pour s'enrichir. Depuis il acquis

nos *Verrès*, * dont les tables raf-

de fi grands biens, qu'il fit un feftin public au Peuple Romain, à la fin duquel il fit diftribuer à chaque Citoyen autant de bled qu'il en pouvoit confommer en trois mois. Il mérita l'honneur du petit triomphe, pour avoir défait, 71 ans avant J. C. les Efclaves conduits par *Spartacus*. Il fut enfuite Préteur, Conful avec Pompée, & Trium-vir avec Céfar & Pompée : s'étant lié affez étroitement avec Céfar, il paffa en Syrie, pilla le Temple de Jérufalem, & emporta, malgré les promeffes qu'il avoit faites au Souverain Sacrificateur *Eléazar*, & l'abandon de la fameufe poutre d'or maffif, pefant environ fept cens cinquante livres, tous les vafes facrés & les ornemens les plus précieux. Au milieu de ces richeffes immenfes, fon avarice n'étant pas raffafiée, il déclara la guerre aux Parthes ; mais fon armée ayant été défaite, il fut tué près de Sinnaca, ville de Méfopotamie, l'an 701 de la fondation de Rome, & 53 ans avant J. C. Sa tête fut portée à *Orodès*, Roi des Parthes, qui fit couler dans fa bouche de l'or fondu, afin, dit-il, *qu'elle fut brûlée par le même métal dont le défir lui avoit fait commettre tant d'injuftices*. Telle étoit la vengeance que les Méxiquains & les Péruviens tiroient des Efpagnols, au feizième fiécle : ils étendoient fur une table tous ceux qu'ils pouvoient attraper, & leur couloient dans la bouche de l'or fondu, en leur difant ; *raffafiez-vous de cet or que vous êtes venu nous ravir*.

* Verrès ( C. Licinius ), après avoir exercé

ſemblent en même-temps tout ce que les ſaiſons & les climats étrangers ont de plus délicat & de plus rare, au point même d'effacer la magnificence Royale?... Ne voyons-nous pas de ſimples Particuliers... Mais ne pouſſons pas plus loin ce parallèle.

Que l'Antiquité vante tant qu'elle voudra la volupté & le rafinement de ſes Peuples les plus opulens, ou qu'elle

la charge de Préteur en Sicile, avec toutes ſortes d'injuſtices & de violences, fut accuſé de concuſſion par les Siciliens, l'an de Rome 682, & 82 avant J. C. Ce fut dans cette occaſion que *Cicéron* prononça contre lui ces harangues célèbres, connues ſous le nom de *Verrines*. Il s'exila lui-même, ſans attendre ſa condamnation, & conſerva de grandes richeſſes, malgré tout ce qu'il avoit dépenſé en préſens & en magnificence ſur ſa table, pour gagner les perſonnes qu'il vouloit mettre dans ſes intérêts. *Cicéron* faiſant alluſion à ſon nom, lui reprochoit d'avoir balayé la Sicile. A combien de gens ce reproche ne conviendroit il pas de nos jours? Combien de ces balais de nos Provinces & de nos armées, n'étalent pas, ſous nos yeux avec faſte & indécence, les fruits de leurs exactions & de leurs fripponeries?

gémisse sur leur fausse délicatesse, jamais il n'y eut plus de recherches dans les alimens que dans ce siécle ; jamais il n'y eut plus d'étude dans leurs assaisonnemens ; jamais il n'y eut plus de découvertes dans la composition des liqueurs. La délicatesse & la gourmandise épuisent tous les Arts, & mettent à contribution les Provinces & les Pays étrangers pour se satisfaire. A présent nos pères reconnoîtroient-ils les mets les plus simples, chargés comme ils sont , d'épices, d'aromates, & masqués par des coulis, des extraits & des essences de jambon , &c ? Cependant ces bons Gaulois, dont nous nous faisons encore gloire de descendre, vècurent sains & robustes dans le sein de la frugalité. On sait que la Médecine n'a été introduite en France que long-temps après la troisième race de nos Rois, vers l'an 1150, sous Louis VII.

Auſſi, pour vaincre l'opiniâtreté des maladies qui accablent les victimes de la bonne chère, la Médecine a-t-elle été obligée de s'armer des remédes les plus violens. Eſt-il étonnant en effet que les maladies ſoient à préſent auſſi difficiles à guérir ? Les alimens dont on fait communément uſage ſur les bonnes tables, & les aſſaiſonnemens dont on les accompagne, ſur-tout ceux qui nous viennent des Pays chauds, ſont trop chargés de ſels âcres, d'eſprits volatils & d'huiles malfaiſantes, pour ne pas enflammer les humeurs & deſſécher les ſolides : il eſt donc néceſſaire d'employer les drogues étrangères, les préparations chymiques, les minéraux, les métaux, le fer & le feu, c'eſt-à-dire des médicamens ſouvent auſſi cruels & auſſi dangereux que les maladies mêmes, pour réparer de pareils ravages : on ne s'oppoſe ordinairement avec efficacité à

l'effet d'un poiſon, que par un poiſon plus fort.

Ce tableau effraye ſans doute ; mais ne faiſons uſage que d'alimens ſains, analogues à notre tempérament, accommodés tout naturellement, & nous n'aurons beſoin, pour rétablir l'harmonie dans notre machine, ſi quelque cauſe étrangère vient la déranger, que de remédes doux, tirés des ſimples communs dans les Pays que nous habitons. Que dis-je? En vivant avec modération & frugalité, il ſera bien rare que nous ſoyons dans le cas d'avoir recours à la Médecine : eſt-il raiſonnable de s'accoutumer à faire uſage de remédes, quand on jouit d'une bonne ſanté ? C'eſt cependant là une folie trop ordinaire de nos jours, pour ne pas la combattre.

Mais d'où vient, encore une fois, ce goût dépravé pour les remédes, quand on n'en a pas beſoin ? En voi-

ci, ſi je ne me trompe, les trois cauſes : on s'imagine être malade, on en joue le rôle, ou l'on craint de le devenir.

1°. De toutes les maladies, celles de l'imagination ſont, ſans contredit, les plus difficiles à extirper. Les remédes agiſſent bien ſur la matière ; mais que peuvent-ils ſur l'eſprit ? Dans le cas d'une imagination frappée, que je plains le malade & le Médecin ! S'il y a quelque ſecours à eſpérer, c'eſt ſans doute des principes & des moyens que nous avons enſeignés dans le Chapitre précédent, qu'on doit les attendre ; auſſi y renvoyons-nous le Lecteur.

2°. Les maladies de fantaiſies & de modes ſont moins des maladies, que des vices de l'eſprit & le comble du ridicule. Ces incommodités, dont on ne peut rendre compte, ces maux dont on ſeroit bien embarraſſé d'aſſi-

gner le siége, ces vapeurs si commodes & si communes de nos jours forment cependant une espèce d'état pour les femmes d'un certain ton : c'est assez ordinairement celui qui remplit le vuide qui se trouve entre la dissipation de la coquetterie, & la réforme de la dévotion ; souvent même il s'allie admirablement bien avec tous les autres états, & sert quelquefois à voiler des caprices, & même des intrigues dont on auroit à rougir. Quelle ressource qu'une maladie à volonté pour une jolie femme coquette, fantasque, galante, volage ou dévote ! C'est même une sorte d'occupation & d'amusement pour une femme sans prétention : on a son Médecin ordinaire, ses remédes favoris ; on se plaint des maux qu'on a souffert ; on parle de ceux qu'on attend ; c'est toujours un passe-temps pour une personne qui ne pense à rien & qui n'a rien à faire. Ce n'est pas au

reste sur certaines femmes que s'étend seulement ce ridicule : combien les *Agréables* de nos jours ne méritent-ils pas de le partager ?

Mais ce ridicule, seul reméde contre une pareille contagion, suffira-t-il pour les corriger ? Faudra-t-il leur représenter que l'habitude de se médicamenter sans nécessité détruit insensiblement le tempérament, & produit infailliblement de véritables maladies, souvent fort difficiles à guérir ? En vérité méritent-ils qu'on leur parle raison ?

3°. La manie la plus générale, est celle des gens qui font toutes sortes de remédes dans l'appréhension de devenir malades. Il n'est pas aussi aisé qu'on se l'imagineroit, de leur faire changer de conduite, parce qu'ils s'autorisent sur une fausse prudence, & sur un usage trop commun de nos jours.

Avant d'entrer dans quelque dé-

tail ſur cette matière, il eſt néceſſaire de ſavoir en général, que, hors le cas de néceſſité, les remédes dérangent l'économie animale, mettent les humeurs en mouvement, les font paſſer dans le ſang, ainſi que la bile, affoibliſſent l'eſtomac, troublent la circulation & la tranſpiration, & altèrent le tempérament.

*De la ſaignée de précaution.*

La ſaignée eſt le remède le plus en uſage, même chez les perſonnes qui ne ſont pas malades. On ſe ſent la tête peſante, les membres engourdis, & une eſpéce d'inquiétude dans tout le corps; vîte il faut ſe faire ſaigner: on a trop de ſang, dit-on, & il n'y a que ce moyen pour débarraſſer les vaiſſeaux, & rétablir la circulation ralentie. Voyons ſi ce raiſonnement & cette conduite ſont auſſi ſûrs qu'on ſe le perſuade.

On ſe fait ſaigner parce qu'on croit avoir trop de ſang, ou que le ſang trop épais ne coule pas facilement dans les vaiſſeaux. J'avoue volontiers que ſi l'embarras qui retarde la circulation, venoit ſeulement de la plénitude des gros vaiſſeaux, l'effet de la ſaignée ſeroit auſſi prompt que ſalutaire; mais ces vaiſſeaux ne ſont ordinairement trop remplis, que parce que les extrémités des fibres capillaires des artères & des veines ſe trouvent bouchées par les parties groſſières d'un ſang chargé d'humeurs viſqueuſes; or en les vuidant par la ſaignée, on ne lève pas l'obſtacle: bien plus, ſi le ſang qui reſte dans les gros vaiſſeaux, après la ſaignée, n'a pas aſſez de force pour rompre ces empêchemens, au lieu de remédier à la cauſe de l'inquiétude, on l'augmente ſenſiblement.

Ce malaiſe qu'on éprouve quelquefois, vient communément moins de

la ſurabondance du ſang que de ſes mauvaiſes qualités, c'eſt-à-dire d'un ſang rempli d'humeurs viſqueuſes ; effet néceſſaire des mauvaiſes digeſtions, de la pareſſe & du défaut d'exercice ; mais on ne corrige pas ce vice du ſang par la ſaignée, parce qu'il eſt démontré, par les régles de l'hydraulique, que, quand on tire d'un vaiſſeau une liqueur compoſée de parties groſſières & de ſubtiles, ce ſont les plus ſubtiles qui ſortent les premières & en plus grande quantité : ce ne ſera donc pas la partie la plus viſqueuſe du ſang qui ſortira par la ſaignée, mais la plus raréfiée & la plus ſubtile. Cette vérité prendra encore un nouveau dégré de lumière, ſi l'on fait réfléxion que, dans le cas propoſé, les parties les plus groſſières du ſang ſont aux extrémités des fibres des artères & des veines, d'où elles ne peuvent revenir pendant le peu de

temps que la veine eſt ouverte, pour ſortir & lever les obſtacles qui s'oppoſent à la circulation : la ſaignée ne ſera donc que diminuer les parties les plus ſubtiles du ſang, parties dont la ténuité, la fluidité & le reſſort auroient été néceſſaires pour diſſoudre les autres parties viſqueuſes, & les faire continuer les voies de la circulation.

Qu'arrive-t-il enſuite? Ce vuide, occaſionné par la ſaignée, eſt bientôt rempli par les humeurs groſſières, & par le chyle mal élaboré, dont l'eſtomac eſt chargé; enſorte qu'en peu de temps, d'une ſimple plénitude, facile à diſſiper par les moyens que nous allons enſeigner, on eſt ſurpris de voir ſe former une maladie putride & ſouvent mortelle.

L'inquiétude qui vous allarme eſt occaſionnée, ou parce que vous avez mangé trop & mal digéré, ou parce

que vous ne prenez pas assez d'exercice : changez de régime, & en peu de jours vous verrez disparoître l'objet de vos craintes.

Mangez moins, & vous diminuerez insensiblement la masse du sang ; au lieu que la saignée agissant subitement, cause une révolution soudaine, souvent capable de produire des suites fâcheuses pour la machine.

Buvez plus d'eau que de vin, &, par ce moyen facile, vous laverez votre sang, vous le diviserez & vous lui rendrez sa fluidité naturelle.

Un exercice convenable ne contribuera pas peu à accélérer le mouvement des liquides, mouvement propre à pousser hors du corps, par la transpiration, les parties visqueuses du sang qui obstruoient les voies de la circulation. On peut aussi se procurer une partie des bienfaits de l'exercice, par les frictions séches avec

de la flanelle, faites devant le feu, comme nous l'avons dit au Chapitre des Sécrétions.

Toute ſage que ſoit cette méthode, ſatisfera-t-elle la gourmandiſe, qui regarde comme autant de temps perdu les jours où elle ne raſſaſie pas ſa voracité ? Il eſt bien plus court de ſe faire tirer quelques livres de ſang, que de ſe réduire pour un certain temps au régime & à la diéte.

En général, la ſaignée faite ſans néceſſité & ſans préparation diminue le principe de la vie, affoiblit le tempérament, trouble la digeſtion par la grande perte des eſprits qu'elle occaſionne, &, par conſéquent, peut cauſer bien des maux : ceux qui ont coutume de ſe faire ſaigner de temps en temps, ſoit dans la crainte de quelques accidens, ſoit par pure habitude, feroient donc beaucoup mieux de ſe réduire à un régime exact, que de

recourir à un reméde, qui, en diminuant pour un temps le volume du ſang, n'en change pas les mauvaiſes qualités.

J'avertis cependant ceux qui ſont depuis long-temps dans cette habitude, de ne pas la quitter bruſquement; ils doivent s'y prendre avec prudence, & éloigner inſenſiblement chaque ſaignée. Ce n'eſt certainement qu'avec beaucoup de temps & de ſageſſe qu'on fait prendre aux humeurs leur cours ordinaire, quand on leur a ouvert un autre chemin.

On ne ſauroit croire combien il eſt dangereux de ſe faire ſaigner ſans s'être préparé par la diéte, ſur-tout quand on eſt ſujet à manger beaucoup. L'eſtomac chargé d'alimens ſuſpend tout à coup ſes fonctions au moment de la ſaignée; ce qui produit des étouffemens fâcheux, & ſouvent des léthargies mortelles. En vérité, il y a bien

de la maladresse de s'exposer à mourir par précaution.

Qu'une personne se trouve mal en sortant de table ; on court au Médecin & au Chirurgien : on en trouve d'assez ignorans, particuliérement dans le dernier genre, pour traiter l'accident de coup de sang, d'apopléxie, & pour saigner en conséquence d'une décision ordinairement hazardée : ce n'est cependant souvent qu'une indigestion. Hélas ! Où est le Docteur *Sangrado* * ? Son eau seule suffiroit, ou tout au plus un peu d'émétique, tandis que la personne meurt avec la saignée.

J'ai remarqué, en général, qu'il n'y a point de Peuple plus avide de remédes que le François, & plus facile à se laisser duper par la charlatane-

* Médecin qui ne prescrivoit pour tout reméde que de l'eau. Roman de *Gilblas de Santillane*, par *M. le Sage*.

rie. Sa légéreté naturelle, ſource de tous ſes défauts, & même de ſes ridicules, le fait courir aveuglément après la nouveauté : tout eſt mode pour lui, juſqu'aux maladies & aux remédes. De tous les Peuples du monde, par exemple, les Européens ſont ceux qui ſaignent le plus, & les François ſont en Europe ceux chez qui cette opération eſt le plus en uſage.

Les Anciens ne ſaignoient point, ou très-rarement. Les Chinois ne ſaignent jamais. Sont-ils malades ? ils jeûnent. Les Améripuains ſeptentrionaux ne connoiſſent pas même la ſaignée. Quand ils ſe ſentent incommodés, ils vont dans des eſpéces d'étuves tranſpirer & ſuer abondamment, juſqu'à un certain dégré, & courent enſuite de-là ſe plonger dans le Fleuve, quelque temps qu'il faſſe,

On aſſure que c'eſt le cheval de rivière, qu'on appelle l'Hippopotame, qui

qui a enſeigné aux hommes la ſaignée. Quand cet animal a trop de ſang, il ſe frotte contre un roſeau pointu, & s'ouvre ainſi la veine: pour la refermer, il ſe couche & ſe roule dans la boue. Voilà donc un des premiers Docteurs du genre humain !

### *Des Médecines de précaution.*

Malgré la répugnance naturelle que l'on doit avoir à prendre des préparations médicinales, on voit cependant tous les jours des perſonnes en ſanté ſe purger par précaution. Pour peu qu'elles ſoupçonnent de la plénitude dans l'eſtomac, il leur faut un purgatif, ſans faire réfléxion aux ravages que les drogues corroſives, acides ou huileuſes, qui entrent dans ſa compoſition, vont faire dans ce viſcère.

Une médecine eſt pour l'eſtomac, même le meilleur, une indigeſtion forcée, capable de le fatiguer & de

l'énerver : priſe mal-à-propos & ſans préparation, elle peut le déranger pour long-temps, & occaſionner pluſieurs fauſſes digeſtions, dont les ſuites ſont ſouvent de la dernière conſéquence.

Toute médecine ſans néceſſité dérange l'économie animale, arrête les autres ſécrétions, & en particulier la tranſpiration inſenſible, la plus forte & la plus eſſentielle des évacuations. Il faut du temps pour rétablir l'ordre troublé par un reméde imprudemment pris : il arrive même ſouvent que les humeurs miſes en mouvement fermentent & produiſent des maladies réelles & funeſtes.

Il eſt bien plus ſimple, plus naturel & plus ſage, quand on ſent ſon eſtomac chargé d'alimens ou d'humeurs, de ſe réduire à la diéte, de ne faire uſage que de nourritures légères & délayantes, de boire de l'eau

& de faire un exercice convenable. Par ce moyen, on attaque dans ſon principe le germe du mal, au lieu de le développer par les purgatifs.

Prendre une médecine, même par précaution, n'eſt donc pas une choſe indifférente; ſans contredit : on a donc toujours très-grand tort de la riſquer ſans avoir auparavant conſulté un Médecin éclairé, qui connoiſſe le tempérament du ſujet; mais comme c'eſt ordinairement par fantaiſie qu'on ſe purge, on ſe donne bien de garde de demander l'avis d'un homme prudent, qui oſeroit combattre notre caprice : qu'arrive-t-il ? On prend une médecine ſans s'être diſpoſé par une diete exacte, par des délayans, des rafraîchiſſans, &c; & l'on ſe trouve réellement malade pour avoir voulu éviter de le devenir.

Ce qu'il y a de ſingulier, c'eſt que ces mêmes perſonnes qui prétendent

être leur propre Médecin, afin de ne pas consulter des gens éclairés, prennent sans choix & sans examen les drogues des plus vils Charlatans, & toutes les recettes populaires, malgré l'expérience qui dépose tous les jours sur les tombeaux de l'imprudence contre leur efficacité. Chacun vante sa tisane royale, ses pastilles, ses eaux essentielles, ses pilules, ses grains de vie, son sel spécifique, &c; & tous trouvent des dupes assez imbécilles pour acheter fort cher des remédes toujours incertains & très-souvent pernicieux. On fonde sa croyance sur les effets merveilleux de ces drogues sur des personnes que l'on nomme, & qui contrediroient l'éloge si elles étoient présentes. En supposant même que ces espèces de secrets eussent produit de bons effets sur quelqu'un de connu, on n'en a pas moins tort d'en faire usage, parce qu'il est morale-

ment sûr que l'on n'a pas le même tempérament, & que l'on n'est pas dans les mêmes dispositions que la personne qui s'en est trouvé bien. Les constitutions des hommes sont trop différentes les unes des autres, pour qu'il puisse y avoir un reméde général.

Il faut avoir vu de près des Empiriques pour avoir une idée de l'effronterie de cette espèce d'insectes malfaisans. Je fus surpris de rencontrer, il y a quelques années, chez un malade de ma connoissance, un homme à titre de Médecin, que je crus reconnoître: sur les premières questions que je lui fis, il convint que nous avions étudié ensemble. Je le regardai fixément, en levant les épaules; il comprit ce qui se passoit dans mon ame: il sortit en même-temps que moi, & me demanda si je n'étois pas fort étonné de le voir exercer la Médecine; *très-fort*, lui répondis-je, *&*

*très-ſcandaliſé.* Après qu'il m'eut rapporté en gros, qu'au ſortir de ſes études, qu'il avoit faites on ne peut pas plus mal, il avoit eu bien de la peine à entrer dans l'état eccléſiaſtique, & à attraper une Cure des plus modiques; que ſon Bénéfice ſuffiſant à peine au néceſſaire, il avoit cherché dans un vieux manuſcrit d'un de ſes oncles, qui avoit été autrefois Charlatan, deux ſecrets, dont les ſuccès ſur quelques-uns de ſes payſans l'avoient enhardi à venir chercher fortune dans la Capitale; que pour en impoſer davantage il ſe donnoit auſſi pour expert dans la connoiſſance des urines; qu'en ſix mois de temps il étoit parvenu à amaſſer une ſomme aſſez conſidérable; qu'enfin la Police l'ayant inquiété, il avoit trouvé un aſyle aſſuré chez M. le Duc de L***, contre ſes pourſuites, & il me pria de ne point perdre ſa réputation: je

ne lui en fis pas la promesse, parce que je n'aurois pu ni dû la tenir : au contraire, je le démasquai dans la maison où il s'étoit introduit, comme la plus grande bête, & le plus parfait ignorant que je connusse. Tout le changement que je trouvai dans son esprit, c'est que de très-grand babillard, il étoit devenu au point d'en imposer par son laconisme. On fut aux informations, & l'on découvrit qu'il avoit fait périr, par ses deux misérables remédes, un nombre infini de personnes. Les plaintes parvinrent enfin jusqu'au Duc qui l'avoit retiré chez lui, & il fut chassé de la Capitale, comme il le méritoit. Jusqu'à quand la Police en souffrira-t-elle tant d'autres ?

Les vomitifs sont aujourd'hui fort de mode. L'Antimoine, condamné *

* Avant le douzième siècle, l'Antimoine n'entroit que dans la composition du fard. Un Moine

autrefois par Arrêt du Parlement, ne se donnoit, après qu'il eut trouvé grace auprès des Magistrats, & même jusqu'au commencement de ce siècle, qu'à l'extrémité; c'est-à-dire, quand il ne pouvoit plus opérer au-

Allemand, nommé *Basile Valentin*, prépara ce minéral, & en vanta les vertus admirables pour toutes sortes de maladies, dans un ouvrage intitulé *Currus Antimonii triumphalis*. Malgré quelques succès qu'eurent ses préparations, on condamna l'usage de l'Antimoine par Arrêt du Parlement, l'an 1566, & *Besnier*, Médecin de la Faculté, en fut chassé en 1609, pour être contrevenu à cette défense. Sans doute que les dangereuses préparations de l'Antimoine & le mauvais usage qu'on en faisoit, donnèrent occasion à cet Arrêt. Cependant ce vomitif fut reçu par autorité publique en 1637, & en 1650 on cassa l'Arrêt de 1566. La Faculté admit l'Antimoine dans son Antidosaire imprimé en 1637. Enfin le 29 Mars 1668, elle fit donner un Arrêt du Parlement pour en permettre l'administration aux Médecins. On rapporte que le Moine Valentin, s'étant apperçu des qualités purgatives de l'Antimoine qu'il préparoit, en mit dans le manger de ses confrères, qui moururent tous; d'où le nom d'Antimoine (contraire aux Moines) fut donné à ce minéral.

cun effet. A présent, tout le monde en prend, même en santé, & souvent par sa propre ordonnance. Il est vrai qu'on a trouvé l'art de le rendre presque aussi doux que l'ipécacuanha.

Il faut convenir que dans le siècle présent, où la bonne chère & la paresse produisent une surabondance d'humeurs & de glaires, qui surchargent l'estomac, les vomitifs peuvent être très-salutaires dans certains cas, & avec les préparations nécessaires; mais n'y a-t-il pas de l'imprudence à prendre, sans conseil, & souvent à contre-temps, une drogue violente, qui irrite l'estomac, brise la poitrine, ébranle le cerveau; & par conséquent si pernicieuse pour certains tempéramens? La raison pour laquelle l'Antimoine & tous les vomitifs fatiguent la poitrine, c'est qu'ils agissent, suivant Chirac, Tournefort, &c. plutôt par la contraction des muscles du

diaphragme & de l'abdomen, que par celle des fibres du ventricule.

Que ceux qui ont envie de prendre les eaux & le lait, ne le fassent pas sans l'avis d'un Médecin habile & au fait de leur tempérament. Il n'y a point de remédes indifférens, pas même ceux qui paroissent les plus simples & les plus naturels. Je les avertis encore de suivre exactement le régime qu'on leur aura prescrit, soit pour la quantité & la qualité des alimens, soit pour les exercices, soit pour le sommeil, &c. Il vaudroit beaucoup mieux ne prendre aucun reméde, que de commettre la moindre imprudence pendant tout le temps qu'on consacre à sa santé.

### *Des lavemens pris en santé.*

Le lavement est une espèce de reméde contre Nature. *Hérodote*, *Galien* & *Pline* * nous apprennent que

* Liv. 8. chap. 27.

les Egyptiens en ont fait uſage les premiers : ils le tenoient d'un certain oiſeau appellé *Ibis*, accoutumé à ſe faire des injections pour rendre plus facilement ſes excrémens. Des Ecrivains plus modernes en attribuent la découverte aux obſervations faites ſur la cigogne.

Les Chinois ne connoiſſent l'uſage des lavemens que depuis qu'ils ont eu communication avec les Médecins de Macao, ville bâtie par les Portugais, dans la Province de Quanton. Sans les déſaprouver, ils les appellent *le reméde des Barbares.*

Il n'y a point de Pays en Europe où l'on prenne plus de lavemens en ſanté, qu'en France, ſur-tout dans la Capitale, chez les gens du bon ton. Combien de perſonnes s'imaginent être malades lorſquelles ont oublié d'en prendre un ou deux dans la journée : il me ſemble les entendre cal-

culer, avec l'*Argan** de *Molière*, le dégré de leur ſanté, non ſur ce qu'elles reſſentent, mais ſur le nombre des *anodins* qu'elles ont pris pendant le mois.

On peut réduire les preneurs de lavemens en ſanté à trois claſſes.

Les premiers en font uſage par gourmandiſe, c'eſt-à-dire pour manger davantage; quelle dépravation! Souvent même la voracité ne s'en tient pas là. Ne l'a-t-on pas vu prendre de l'émétique, afin de vuider plutôt le ſac? Je ne déſeſpère pas de voir un jour s'introduire dans certaines maiſons la coutume établie chez les *Omaguas***, Peuple qui habite les bords du *Maragnon*, de préſenter, avant le repas, une ſeringue à cha-

* Dans le *Malade imaginaire*, Comédie.

** *M. de la Condamine*, relation de ſon retour de *Quito*, par le *Maragnon*, dans l'Amérique méridionale, au Pays des *Amazones*.

cun des convives, dont on fait usage avant de se mettre à table. Oh! l'excellente précaution!

Les seconds les prennent pour avoir le teint frais; c'est une des principales attentions des petits-maîtres & des femmes à prétentions.

Les derniers y ont recours quand ils s'imaginent être échauffés & constipés; mais, en supposant leur crainte réelle, ne vaudroit-il pas mieux rétablir naturellement les évacuations par un régime doux, humectant & rafraîchissant, que de s'accoutumer ainsi à l'usage d'un reméde qui soulage pour le moment, sans attaquer la source du mal?

En général, il y a toujours de l'imprudence, & quelquefois du danger à faire une habitude journalière des lavemens. Combien n'y a-t-il pas de gens qui, par cet usage trop fréquemment répété, en sont venus au point

de ne plus aller à la ſelle ſans ce reméde incommode, malpropre & déſagréable ?

Il y a encore une folie non moins pernicieuſe ; celle des gens qui veulent engraiſſer ; comme ſi la ſanté dépendoit de l'embonpoint ! C'eſt ſurtout dans les moyens qu'ils emploient ordinairement pour remplir leurs déſirs, qu'ils ſe trompent groſſièrement : ſans attendre que leur eſtomac ait fait ſes fonctions, ils le ſurchargent ſans ceſſe d'alimens ſucculens & en grande quantité ; qu'arrive-t-il ? Ce viſcère, n'ayant pas aſſez de forces pour digérer cette ſurabondance de nourriture, ne fait qu'un mauvais chyle, mal broyé & mal cuit, dont une partie, ne pouvant s'inſinuer par les veines lactées, eſt obligée de ſortir avec les gros excrémens : celle qui paſſe dans le ſang étant groſſière & viſqueuſe, ne peut tourner en nourriture : elle eſt

donc forcée de s'échapper par les urines & les ſueurs, ou de s'arrêter dans les glandes & dans les vaiſſeaux capillaires, où elle cauſe des obſtructions funeſtes; enſorte qu'on périt miſérablement de maigreur & de beſoin, au milieu de l'abondance.

Enfin d'autres ſont fâchés d'engraiſſer; c'eſt ſur-tout la fureur des femmes à prétentions : elles ſont convenu que l'embonpoint donne des années, abſorbe les traits & maſque les charmes : auſſi combien ne ſont-elles pas attentives à le prévenir ou à s'en délivrer ! Dans cette intention, celles-ci ſe refuſent les nourritures néceſſaires, & reſſemblent à des ſquélettes enluminés : celles-là mettent force vinaigre dans tout ce qu'elles mangent; & par-là ſe détruiſent l'eſtomac, ſans en paroître ſouvent à l'extérieur moins graſſes. Je connois une jeune perſonne, qui, par ce moyen, eſt par-

venue à ne pas digérer une aile de poulet, & qui eſt graſſe à faire peur. Qu'il eſt difficile de contenter les hommes ! Que le Ciel nous a rendu de ſervices, en ne nous laiſſant pas, ſur beaucoup d'objets, les maîtres du choix !

En finiſſant cet eſſai, je ne ſaurois trop recommander en tout la modération, germe & récompenſe de la vertu & de la ſanté : c'eſt la bouſſole de la vie ; rien de plus néceſſaire, puiſque Saint Paul la preſcrivoit même dans la ſageſſe : *ſapere ad ſobrietatem.* ( Rom. 13. 3.)

*Hæc ſi benè ſerves, tu longo tempore vives,*
Sch. Salert.

FIN.

## APPROBATION.

J'Ai lu, par ordre de Monſeigneur le Chancelier, un Manuſcrit ayant pour titre, *De la Santé*, & je crois qu'on peut en permettre l'impreſſion. A Paris, ce 13 Février 1762.

*MACQUART, Cenſeur Royal.*

## PRIVILEGE DU ROI.

LOUIS, par la grace de Dieu, Roi de France & de Navarre, à nos amés & féaux Conſeillers, les Gens tenans nos Cours de Parlement, Maîtres des Requêtes ordinaires de notre Hôtel, Grand-Conſeil, Prévôt de Paris, Baillifs, Sénéchaux, leurs Lieutenans Civils & autres nos Juſticiers qu'il appartiendra; SALUT: notre amé LAURENT DURAND, Libraire à Paris, Nous a fait expoſer qu'il déſireroit faire imprimer & donner au Public des Ouvrages qui ont pour titre, *De la Santé, & Ecole Militaire*, S'il nous plaiſoit lui accorder nos Lettres de Privilège pour ce néceſſaires. A CES CAUSES, voulant favorablement traiter l'Expoſant, Nous lui avons permis &

permettons par ces Préſentes, de faire imprimer leſdits Ouvrages, autant de fois que bon lui ſemblera, & de les vendre, faire vendre & débiter par tout notre Royaume, pendant le temps de ſix années conſécutives, à compter du jour de la date des Préſentes; faiſons défenſes à tous Imprimeurs, Libraires & autres perſonnes de quelque qualité & condition qu'elles ſoient, d'en introduire d'impreſſion étrangère dans aucun lieu de notre obéiſſance, comme auſſi d'imprimer ou faire imprimer, vendre, faire vendre, débiter ni contrefaire leſdits Ouvrages, ni d'en faire aucuns extraits, ſous quelque prétexte que ce ſoit, ſans la permiſſion expreſſe & par écrit dudit Expoſant, ou de ceux qui auront droit de lui, à peine de confiſcation des Exemplaires contrefaits, & de trois mille livres d'amende contre chacun des Contrevenans, dont un tiers à Nous, un tiers à l'Hôtel-Dieu de Paris, & l'autre tiers audit Expoſant, ou à celui qui aura droit de lui & de tous dépens, dommages & intérêts; à la charge que ces Préſentes ſeront enregiſtrées tout au long ſur le Regiſtre de la Communauté des Imprimeurs & Libraires de Paris, dans trois mois de la date d'icelles; que l'impreſſion deſdits Ouvrages ſera faite dans notre Royaume & non ailleurs, en bon papier & beaux caractères, conformément à la feuille imprimée attachée pour modèle ſous le contre-ſcel des Préſentes; que l'Impétrant

ſe conformera en tout aux Réglemens de la Librairie, & notamment à celui du 10 Avril 1725; qu'avant de les exposer en vente, les Manuſcrits qui auront ſervi de copie à l'impreſſion deſdits Ouvrages, ſeront remis dans le même état où l'Approbation y aura été donnée, ès mains de notre très-cher & féal Chevalier Chancelier de France, le Sieur de Lamoignon, & qu'il en ſera enſuite remis deux Exemplaires de chacun dans notre Bibliothéque Publique, un dans celle de notre Château du Louvre, & un dans celle de notredit très-cher & féal Chevalier Chancelier de France, le Sieur de Lamoignon, & un dans celle de notre très-cher & féal Chevalier Garde des Sceaux de France le Sieur de Berryer; le tout à peine de nullité des Préſentes. Du contenu deſquelles vous mandons & enjoignons de faire jouir ledit Expoſant ou ſes ayans cauſe pleinement & paiſiblement, ſans ſouffrir qu'il leur ſoit fait aucun trouble ou empêchement. Voulons que la copie des Préſentes, qui ſera imprimée tout au long au commencement ou à la fin deſdits Ouvrages, ſoit tenue pour duement ſignifiée, & qu'aux copies collationnées par l'un de nos amés & féaux Conſeillers Secrétaires, foi ſoit ajoutée comme à l'original. Commandons au premier notre Huiſſier ou Sergent ſur ce requis, de faire pour l'exécution d'icelles tous actes requis & néceſſaires, ſans demander autre permiſſion;

& nonobſtant clameur de Haro, Charte Normande & Lettres à ce contraires: CAR tel eſt notre plaiſir. Donné à Paris, le cinquième jour du mois de Mai, l'an de grace mil ſept cent ſoixante-deux, & de notre Règne le quarante-ſeptième. Par le Roi en ſon Conſeil.

*Signé* LE BEGUE.

*Regiſtré ſur le Regiſtre XV. de la Chambre Royale & Syndicale des Libraires & Imprimeurs de Paris, n. 613. fol. 294, conformément au Réglement de 1723. A Paris ce 21 Mai 1762.*

*Signé* VINCENT, Adjoint.

---

De l'Imprimerie de J. CHARDON, rue Galande, à la Croix d'or.

